

Observações

Este cardápio é destinado aos estudantes que frequentam as escolas de Educação Integral, no município de Curitiba/PR e foi elaborado por nutricionistas da Secretaria Municipal da Educação seguindo as normativas da Resolução nº6 de 2020 do FNDE no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE). Dúvidas e informações favor entrar em contato com a Gerência de Alimentação pelo número 3350-3093/3658.

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 28/09	Terça-Feira, 29/09	Quarta-Feira, 30/09	Quinta-Feira, 01/10	Sexta-Feira, 02/10	Sábado, 03/10
REGULAR TARDE				• SUCO POLPA DE MORANGO 180ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G	• MACARRÃO PARAFUSO COLORIDO 100G • MOLHO DE FRANGO E ABOBRINHA 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE MORANGO 180ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,47 Lipídios (g): 6,43 Carboidrato (g): 55,14 Cálcio (mg): 48,31 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 19,17 Vitamina C (mg): 2,09 Energia (Kcal): 340,03					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 05/10	Terça-Feira, 06/10	Quarta-Feira, 07/10	Quinta-Feira, 08/10	Sexta-Feira, 09/10	Sábado, 10/10
REGULAR TARDE	• ARROZ AF 100G • ISCAS DE CARNE E BRÓCOLIS 60G • LARANJA (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE UVA 180ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • PATÊ DE FRANGO 30G • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G	• POLENTA 100G • MOLHO DE CARNE E ABÓBORA 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• VITAMINA DE MORANGO (LEITE AF) 160ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE MANGA 180ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G	• SUCO POLPA DE MORANGO 180ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,62 Lipídios (g): 6,92 Carboidrato (g): 54,69 Cálcio (mg): 104,96 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 188,94 Vitamina C (mg): 14,91 Energia (Kcal): 329,23					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 12/10	Terça-Feira, 13/10	Quarta-Feira, 14/10	Quinta-Feira, 15/10	Sexta-Feira, 16/10	Sábado, 17/10
REGULAR TARDE	FERIADO - NOSSA SENHORA APARECIDA	RECESSO	• SUCO POLPA DE GOIABA 180ML • PÃO DE HAMBÚRGUER (1 un / 50G) • HAMBÚRGUER BOVINO ASSADO (1 un / 42G) • QUEIJO (1 un / 15G) • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G	• SUCO POLPA DE UVA 180ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G) • BANANA (1 un / 130G)	• MACARRÃO PARAFUSO 100G • ISCAS DE FRANGO E CENOURA 60G • MELANCIA FATIADA 150G	• SUCO POLPA DE MORANGO 180ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,41 Lipídios (g): 9,20 Carboidrato (g): 66,41 Cálcio (mg): 104,92 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 62,97 Vitamina C (mg): 3,71 Energia (Kcal): 394,89					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 19/10	Terça-Feira, 20/10	Quarta-Feira, 21/10	Quinta-Feira, 22/10	Sexta-Feira, 23/10	Sábado, 24/10
REGULAR TARDE	• MACARRÃO PARAFUSO 100G • BOLINHO DE CARNE AO SUGO 70G • LARANJA (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE GOIABA 180ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • PATÊ DE FRANGO 30G • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G	• POLENTA 100G • MOLHO DE FRANGO E CENOURA 50G • MELANCIA FATIADA 150G	• IOGURTE DE COCO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE MANGA 180ML • PÃO DE BATATA (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G	• SUCO POLPA DE MORANGO 180ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,40 Lipídios (g): 6,18 Carboidrato (g): 57,18 Cálcio (mg): 105,33 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 71,33 Vitamina C (mg): 14,77 Energia (Kcal): 335,44					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 26/10	Terça-Feira, 27/10	Quarta-Feira, 28/10	Quinta-Feira, 29/10	Sexta-Feira, 30/10	Sábado, 31/10
REGULAR TARDE	• ARROZ 100G • MOLHO DE CARNE E ABÓBORA 50G • LARANJA (1 un / 100G)	• SUCO DE LARANJA INTEGRAL AF 200ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G	• MACARRÃO PARAFUSO COLORIDO 100G • MOLHO DE FRANGO E VAGEM 50G • MELANCIA FATIADA 150G	• SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE AF 20G • MAÇÃ AF (1 un / 160G)	• SUCO POLPA DE MORANGO 180ML • PÃO DE HAMBÚRGUER (1 un / 50G) • HAMBÚRGUER BOVINO ASSADO (1 un / 42G) • QUEIJO (1 un / 15G) • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G	• SUCO POLPA DE MORANGO 180ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,09 Lipídios (g): 6,31 Carboidrato (g): 51,74 Cálcio (mg): 79,12 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 150,45 Vitamina C (mg): 32,71 Energia (Kcal): 321,09					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 14,47 Lipídios (g): 6,90 Carboidrato (g): 56,51 Cálcio (mg): 92,04 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 110,95 Vitamina C (mg): 15,82 Energia (Kcal): 340,57					