

### Observações

Este cardápio é destinado às crianças que frequentam os Centros Municipais de Educação Infantil do 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 3350-3049.

| Tipo de Refeição   | Segunda-Feira, 29/06                                                                                                                                                      | Terça-Feira, 30/06 | Quarta-Feira, 01/07                                                                                                                                                                                                     | Quinta-Feira, 02/07                                                                                                                                                                                                                          | Sexta-Feira, 03/07                                                                                                                                                                                                         | Sábado, 04/07                                                                    |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| DESJEJUM           |                                                                                                                                                                           |                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 5G</li> </ul>                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul> |
| COLAÇÃO            |                                                                                                                                                                           |                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PONKAN (1 un / 230G)</li> </ul>         |
| ALMOÇO             |                                                                                                                                                                           |                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G</li> <li>• BRÓCOLIS COZIDO 50G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 40G</li> <li>• MELÃO 170G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA 28G</li> <li>• PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G</li> <li>• COUVE-FLOR REFOGADA 25G</li> <li>• PONKAN (1 un / 230G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• STROGONOFF DE CARNE 70G</li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 35G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul> |                                                                                  |
| LANCHE             |                                                                                                                                                                           |                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CREME DE MANGA 100G</li> <li>• FLOCOS DE ARROZ 15G</li> </ul>                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G</li> <li>• MAMÃO 122G</li> </ul>                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 150ML</li> <li>• BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G</li> </ul>                                                                                                   |                                                                                  |
| JANTAR             |                                                                                                                                                                           |                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• RISOTO DE FRANGO 200G</li> </ul>                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G</li> <li>• CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G</li> </ul>                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CANJA 200G</li> </ul>                                                                                                                                                             |                                                                                  |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                           |                    |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                  |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 48,01 Lipídios (g): 25,40 Carboidrato (g): 167,83 Cálcio (mg): 389,00 Ferro (mg): 5,99 Retinol (mg): 259,19 Vitamina C (mg): 171,03 Energia (Kcal): 1057,36 |                    |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                  |

| Tipo de Refeição          | Segunda-Feira, 06/07                                                                                                                                                                                                                                 | Terça-Feira, 07/07                                                                                                                                                                                                                    | Quarta-Feira, 08/07                                                                                                                                                                                                                                              | Quinta-Feira, 09/07                                                                                                                                                                                                                             | Sexta-Feira, 10/07                                                                                                                                                                                                    | Sábado, 11/07                                                                    |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| DESJEJUM                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE COM CANELA 150ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 5G</li> </ul>                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>• PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 5G</li> </ul>                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>• BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR 50G</li> </ul>                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul> |
| COLAÇÃO                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>                                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>                                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PONKAN (1 un / 230G)</li> </ul>         |
| ALMOÇO                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G</li> <li>• QUIRERA 60G</li> <li>• SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G</li> <li>• CENOURA REFOGADA 35G</li> <li>• SALADA DE BRÓCOLIS 30G</li> <li>• PONKAN (1 un / 230G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• ALMÔNDegas AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75G</li> <li>• CREME DE MILHO 60G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• SALADA DE FRUTA 70G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA 28G</li> <li>• CHUCHU REFOGADO 35G</li> <li>• PONKAN (1 un / 230G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• BARREADO 56G</li> <li>• FAROFA DE BANANA 30G</li> <li>• SALADA DE ACELGA 20G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul> |                                                                                  |
| LANCHE                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE MAÇÃ 150ML</li> <li>• SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G</li> </ul>                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MINGAU DE AVEIA 160G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 150ML</li> <li>• BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR 50G</li> </ul>                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAMÃO 122G</li> <li>• AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G</li> </ul>                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MORANGO 150ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>                                                                                               |                                                                                  |
| JANTAR                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G</li> </ul>                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ CARRETEIRO 180G</li> </ul>                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• POLENTA - JANTAR 120G</li> <li>• FRANGO AO SUGO 56G</li> </ul>                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G</li> </ul>                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G</li> </ul>                                                                                                                                 |                                                                                  |
| <b>Tabela Nutricional</b> |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                  |
| Cálculo Semanal           | Proteína (g): 50,43 Lipídios (g): 23,31 Carboidrato (g): 177,13 Cálcio (mg): 410,84 Ferro (mg): 5,78 Retinol (mg): 385,66 Vitamina C (mg): 154,84 Energia (Kcal): 1086,39                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                  |

| Tipo de Refeição          | Segunda-Feira, 13/07 | Terça-Feira, 14/07 | Quarta-Feira, 15/07 | Quinta-Feira, 16/07 | Sexta-Feira, 17/07 | Sábado, 18/07 |
|---------------------------|----------------------|--------------------|---------------------|---------------------|--------------------|---------------|
| DESJEJUM                  | RECESSO              | RECESSO            | RECESSO             | RECESSO             | RECESSO            | RECESSO       |
| COLAÇÃO                   | RECESSO              | RECESSO            | RECESSO             | RECESSO             | RECESSO            | RECESSO       |
| ALMOÇO                    | RECESSO              | RECESSO            | RECESSO             | RECESSO             | RECESSO            | RECESSO       |
| LANCHE                    | RECESSO              | RECESSO            | RECESSO             | RECESSO             | RECESSO            | RECESSO       |
| JANTAR                    | RECESSO              | RECESSO            | RECESSO             | RECESSO             | RECESSO            | RECESSO       |
| <b>Tabela Nutricional</b> |                      |                    |                     |                     |                    |               |
| Cálculo Semanal           |                      |                    |                     |                     |                    |               |

| Tipo de Refeição          | Segunda-Feira, 20/07 | Terça-Feira, 21/07 | Quarta-Feira, 22/07 | Quinta-Feira, 23/07 | Sexta-Feira, 24/07 | Sábado, 25/07 |
|---------------------------|----------------------|--------------------|---------------------|---------------------|--------------------|---------------|
| DESJEJUM                  | RECESSO              | RECESSO            | RECESSO             | RECESSO             | RECESSO            | RECESSO       |
| COLAÇÃO                   | RECESSO              | RECESSO            | RECESSO             | RECESSO             | RECESSO            | RECESSO       |
| ALMOÇO                    | RECESSO              | RECESSO            | RECESSO             | RECESSO             | RECESSO            | RECESSO       |
| LANCHE                    | RECESSO              | RECESSO            | RECESSO             | RECESSO             | RECESSO            | RECESSO       |
| JANTAR                    | RECESSO              | RECESSO            | RECESSO             | RECESSO             | RECESSO            | RECESSO       |
| <b>Tabela Nutricional</b> |                      |                    |                     |                     |                    |               |
| Cálculo Semanal           |                      |                    |                     |                     |                    |               |

| Tipo de Refeição          | Segunda-Feira, 27/07                                                                                                                                                      | Terça-Feira, 28/07                                                                                                                                                                                                       | Quarta-Feira, 29/07                                                                                                                                                                                                              | Quinta-Feira, 30/07                                                                                                                                                                                                           | Sexta-Feira, 31/07                                                                                                                                                                                                   | Sábado, 01/08 |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| DESJEJUM                  | RECESSO                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 5G</li> </ul>                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML</li> <li>• PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• GELEIA DE UVA SEM AÇÚCAR 6G</li> </ul>                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>• PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>                                                                            |               |
| COLAÇÃO                   | RECESSO                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>                                                                                                                                     |               |
| ALMOÇO                    | RECESSO                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• FRANGO AO SUGO 56G</li> <li>• PURÊ DE BATATA 60G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• PONKAN (1 un / 230G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• ISCAS DE CARNE AO SUGO 48G</li> <li>• MACARRÃO SEM MOLHO 65G</li> <li>• SALADA DE CENOURA 25G</li> <li>• KIWI (1 un / 99G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• STROGONOFF DE FRANGO 70G</li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 35G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• PICADINHO DE CARNE 56G</li> <li>• ABOBRINHA REFOGADA 35G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 40G</li> <li>• MELÃO 170G</li> </ul> |               |
| LANCHE                    | RECESSO                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MORANGO 150ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE LARANJA 150ML</li> <li>• SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G</li> </ul>                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAMÃO 122G</li> <li>• AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G</li> </ul>                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 150ML</li> <li>• BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR 60G</li> </ul>                                                                                                        |               |
| JANTAR                    | RECESSO                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G</li> </ul>                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G</li> </ul>                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• QUIRERA - JANTAR 120G</li> <li>• CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G</li> </ul>                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CANJA 200G</li> </ul>                                                                                                                                                       |               |
| <b>Tabela Nutricional</b> |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                      |               |
| Cálculo Semanal           | Proteína (g): 57,54 Lipídios (g): 29,44 Carboidrato (g): 207,19 Cálcio (mg): 496,30 Ferro (mg): 6,91 Retinol (mg): 340,52 Vitamina C (mg): 177,98 Energia (Kcal): 1288,65 |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                      |               |
| Cálculo Mensal            | Proteína (g): 51,77 Lipídios (g): 25,66 Carboidrato (g): 183,06 Cálcio (mg): 429,02 Ferro (mg): 6,16 Retinol (mg): 336,63 Vitamina C (mg): 166,08 Energia (Kcal): 1135,89 |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                      |               |