

### 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, 03/11	Terça-Feira, 04/11	Quarta-Feira, 05/11	Quinta-Feira, 06/11	Sexta-Feira, 07/11	Sábado, 08/11
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> <li>• SUCO DE LARANJA 200ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE AF 190ML</li> <li>• PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 200ML</li> <li>• BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G</li> </ul>	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PERA (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELANCIA 340G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• STROGONOFF DE FRANGO 70G</li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> <li>• SALADA DE TOMATE 40G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOLA 100G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA 35G</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G</li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G</li> <li>• MELANCIA 340G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• FRANGO ASSADO 60G</li> <li>• FAROFA DE CENOURA 20G</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>• CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA AF (ORGÂNICA) E ERVILHA 70G</li> <li>• FEIJÃO CARIOLA 100G</li> <li>• ABOBRINHA REFOGADA 35G</li> <li>• SALADA DE ACELGA AF 20G</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> <li>• BATATA SALSA REFOGADA 35G</li> </ul>	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> <li>• IOGURTE DE MORANGO 180ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>• AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>• BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE MAÇÃ 200ML</li> <li>• SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE AF 70G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BATIDA DE MAÇÃ 190ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ CARRETEIRO (EXTRATO DE TOMATE AF) 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• POLENTA - JANTAR 120G</li> <li>• FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM (EXTRATO DE TOMATE AF) 70G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ESCONDIDINHO DE CARNE 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE AIPIM AF COM CARNE 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO 180G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 62,62 Lipídios (g): 29,97 Carboidrato (g): 214,52 Ferro (mg): 6,92 Retinol (mg): 379,75 Vitamina C (mg): 142,05 Energia (Kcal): 1348,62					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 10/11	Terça-Feira, 11/11	Quarta-Feira, 12/11	Quinta-Feira, 13/11	Sexta-Feira, 14/11	Sábado, 15/11
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE AF 190ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 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 AF 190ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BATIDA DE MAÇÃ (LEITE AF) 190ML</li> <li>• BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE AF 190ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</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>• MELANCIA 340G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• PICADINHO DE CARNE (EXTRATO DE TOMATE AF) 70G</li> <li>• BRÓCOLIS REFOGADO 50G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G</li> <li>• PURÊ DE BATATA (LEITE AF) 60G</li> <li>• SALADA DE CENOURA 25G</li> <li>• MELANCIA 340G</li> <li>• FEIJÃO CARIOSA AF 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO AF 100G</li> <li>• ALMÔNDEGAS AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75G</li> <li>• FAROFA DE COUVE 20G</li> <li>• SALADA DE ABOBRINHA 30G</li> <li>• MAMÃO 122G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOSA AF 100G</li> <li>• FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM AF 70G</li> <li>• CHUCHU REFOGADO 50G</li> <li>• SALADA DE TOMATE COM PEPINO AF 45G</li> <li>• MANGA 120G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO AF 100G</li> <li>• CARNE MOÍDA REFOGADA 60G</li> <li>• BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLOR AF REFOGADOS 50G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO ROXO AF 40G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul>	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> <li>• VITAMINA DE MANGA 150ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CREME DE MORANGO (LEITE AF) 100G</li> <li>• PERA (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML</li> <li>• BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>• AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA AF 200ML</li> <li>• SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE AF (ORGÂNICA) E TOMATE 80G</li> </ul>	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RISOTO DE FRANGO (EXTRATO DE TOMATE AF) 200G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• QUIRERA - JANTAR 120G</li> <li>• CARNE MOÍDA AO SUGO 70G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G</li> <li>• FRANGO AO SUGO 70G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ CARRETEIRO 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA CREME DE BATATA SALSA AF E CARNE 200G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 68,05 Lipídios (g): 34,79 Carboidrato (g): 220,34 Ferro (mg): 7,84 Retinol (mg): 588,26 Vitamina C (mg): 125,62 Energia (Kcal): 1438,55					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 17/11	Terça-Feira, 18/11	Quarta-Feira, 19/11	Quinta-Feira, 20/11	Sexta-Feira, 21/11	Sábado, 22/11
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 5G</li> <li>• BATIDA DE MAÇÃ (LEITE AF) 190ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>• QUEIJO 20G</li> <li>• PÃO DE FORMA 37,5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE AF 190ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 5G</li> </ul>	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</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>	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ AF 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOLA AF 100G</li> <li>• STROGONOFF DE CARNE 70G</li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> <li>• SALADA DE ACELGA 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ AF 95G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 35G</li> <li>• FEIJÃO PRETO AF 100G</li> <li>• CREME DE AIPIM 35G</li> <li>• MELANCIA 340G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ AF 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOLA AF 100G</li> <li>• BARREADO 70G</li> <li>• FAROFA DE BANANA (FARINHA DE MILHO AF) 30G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• MANGA 120G</li> </ul>	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• IOGURTE DE MORANGO AF 180ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAMÃO 122G</li> <li>• AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML</li> <li>• BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR 50G</li> </ul>	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• QUIRERA - JANTAR 120G</li> <li>• CARNE MOÍDA AO SUGO 70G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CANJA 200G</li> </ul>	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 63,44 Lipídios (g): 30,30 Carboidrato (g): 239,71 Ferro (mg): 6,87 Retinol (mg): 408,03 Vitamina C (mg): 117,16 Energia (Kcal): 1446,78					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 24/11	Terça-Feira, 25/11	Quarta-Feira, 26/11	Quinta-Feira, 27/11	Sexta-Feira, 28/11	Sábado, 29/11
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE AF 190ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> <li>• SUCO DE UVA AF 200ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>• QUEIJO 20G</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 5G</li> </ul>	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELANCIA 340G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PERA (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ AF 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO AF 100G</li> <li>• FRANGO AO SUGO 70G</li> <li>• QUIRERA 60G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 35G</li> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ AF 95G</li> <li>• FAROFA DE CENOURA (FARINHA DE MILHO AF) 20G</li> <li>• FEIJÃO CARIOSA AF 100G</li> <li>• SALADA DE ACELGA 20G</li> <li>• PICADINHO DE CARNE 70G</li> <li>• MAMÃO 122G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ AF 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO AF 100G</li> <li>• PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G</li> <li>• MACARRÃO AF AO ALHO E ÓLEO 65G</li> <li>• SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ AF 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOSA AF 100G</li> <li>• POSTA ASSADA AO SUGO 70G</li> <li>• BRÓCOLIS COZIDO 50G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA AF (ORGÂNICA) 35G</li> <li>• MANGA 120G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ AF 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO AF 100G</li> <li>• FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 70G</li> <li>• BATATA DOCE AF (ORGÂNICA) COZIDA 50G</li> <li>• SALADA DE ALFACE AF (ORGÂNICA) 15G</li> <li>• PÊSSEGO AF (1 un / 120G)</li> </ul>	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> <li>• VITAMINA DE MANGA 150ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PERA (1 un / 120G)</li> <li>• MINGAU DE AVEIA 200G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE LARANJA 200ML</li> <li>• SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAMÃO 122G</li> <li>• AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE MAÇÃ AF 200ML</li> <li>• BOLO DE CHOCOLATE 60G</li> </ul>	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ AF CARRETEIRO 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• POLENTA (FUBÁ AF) - JANTAR 120G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G</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>• CANJA 200G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO (BATATA AF - ORGÂNICA) 180G</li> </ul>	

**Tabela Nutricional**

Cálculo Semanal | Proteína (g): 65,64 Lipídios (g): 29,74 Carboidrato (g): 239,62 Ferro (mg): 7,67 Retinol (mg): 576,70 Vitamina C (mg): 145,80 Energia (Kcal): 1462,85

Cálculo Mensal | Proteína (g): 65,10 Lipídios (g): 31,30 Carboidrato (g): 227,31 Ferro (mg): 7,38 Retinol (mg): 497,09 Vitamina C (mg): 134,38 Energia (Kcal): 1421,69