

**Observações**

Este cardápio é destinado aos estudantes que frequentam as escolas de Ensino Fundamental fase I, em período parcial, 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, 30/03   | Terça-Feira, 31/03 | Quarta-Feira, 01/04  | Quinta-Feira, 02/04   | Sexta-Feira, 03/04          | Sábado, 04/04 |
|--------------------|--|--------------------|--|---|-----------------------------|---------------|
| REGULAR MANHÃ      |  |                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SAGU DE UVA 150G</li> <li>• CREME DE LEITE 20G</li> <li>• BANANA AF 180G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE UVA 180ML</li> <li>• SANDUÍCHE NATURAL 100G</li> </ul> | FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA |               |
| REGULAR TARDE      |  |                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SAGU DE UVA 150G</li> <li>• CREME DE LEITE 20G</li> <li>• BANANA AF 180G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE UVA 180ML</li> <li>• SANDUÍCHE NATURAL 100G</li> </ul> | FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA |               |
| Tabela Nutricional |  |                    |  |   |                             |               |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 15,80 Lipídios (g): 9,92 Carboidrato (g): 133,39 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 128,38 Vitamina C (mg): 19,00 Energia (Kcal): 661,73 |                    |  |   |                             |               |

| Tipo de Refeição          | Segunda-Feira, 06/04  | Terça-Feira, 07/04   | Quarta-Feira, 08/04  | Quinta-Feira, 09/04   | Sexta-Feira, 10/04   | Sábado, 11/04  |
|---------------------------|---|--|--|---|--|--|
| REGULAR MANHÃ             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MAÇÃ 180ML</li> <li>• PÃO DE LEITE (1 un / 50G)</li> <li>• CACHORRO QUENTE (MOLHO 20ML E SALSICHA 50G) (1 un / 70G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• IOGURTE DE COCO AF 180ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SUCO POLPA DE LARANJA 180ML</b></li> <li>• PÃO DE LEITE (1 un / 50G)</li> <li>• CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G</li> <li>• BATATA PALHA (10) 10G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 100G</li> <li>• ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G</li> <li>• <b>PERA 100G</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MACARRÃO PARAFUSO 100G</li> <li>• MOLHO DE CARNE COM VAGEM 50G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML</li> <li>• CHINEQUE DE GOIABADA (1 un / 60G)</li> </ul> |
| REGULAR TARDE             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MAÇÃ 180ML</li> <li>• PÃO DE LEITE (1 un / 50G)</li> <li>• CACHORRO QUENTE (MOLHO 20ML E SALSICHA 50G) (1 un / 70G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• IOGURTE DE COCO AF 180ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SUCO POLPA DE LARANJA 180ML</b></li> <li>• PÃO DE LEITE (1 un / 50G)</li> <li>• CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G</li> <li>• BATATA PALHA (10) 10G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 100G</li> <li>• ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G</li> <li>• <b>PERA 100G</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MACARRÃO PARAFUSO 100G</li> <li>• MOLHO DE CARNE COM VAGEM 50G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML</li> <li>• CHINEQUE DE GOIABADA (1 un / 60G)</li> </ul> |
| <b>Tabela Nutricional</b> |   |  |  |   |  |  |
| Cálculo Semanal           | Proteína (g): 27,03 Lipídios (g): 14,67 Carboidrato (g): 125,47 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 57,84 Vitamina C (mg): 14,59 Energia (Kcal): 733,43                                  |  |  |   |  |  |

| Tipo de Refeição          | Segunda-Feira, 13/04   | Terça-Feira, 14/04   | Quarta-Feira, 15/04  | Quinta-Feira, 16/04   | Sexta-Feira, 17/04  | Sábado, 18/04  |
|---------------------------|--|--|--|---|---|--|
| REGULAR MANHÃ             | <ul style="list-style-type: none"> <li>CANJICA (LEITE AF) 200G</li> <li>MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>SUCO POLPA DE MANGA 180ML</li> <li>PÃO DE LEITE (1 un / 50G)</li> <li>CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>POLENTA (FUBÁ AF) 100G</li> <li>MOLHO DE FRANGO E ABOBRINHA 50G</li> <li>CAQUI (1 un / 120G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>SUCO POLPA DE LARANJA 180ML</li> <li>PÃO DE AVEIA (1 un / 50G)</li> <li>FRANGO PARA PÃO COM TOMATE AF 60G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>MACARRÃO PARAFUSO 100G</li> <li>ISCAS DE CARNE E CENOURA 60G</li> <li>LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML</li> <li>CHINEQUE DE GOIABADA (1 un / 60G)</li> </ul> |
| REGULAR TARDE             | <ul style="list-style-type: none"> <li>CANJICA (LEITE AF) 200G</li> <li>MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>SUCO POLPA DE MANGA 180ML</li> <li>PÃO DE LEITE (1 un / 50G)</li> <li>CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>POLENTA (FUBÁ AF) 100G</li> <li>MOLHO DE FRANGO E ABOBRINHA 50G</li> <li>CAQUI (1 un / 120G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>SUCO POLPA DE LARANJA 180ML</li> <li>PÃO DE AVEIA (1 un / 50G)</li> <li>FRANGO PARA PÃO COM TOMATE AF 60G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>MACARRÃO PARAFUSO 100G</li> <li>ISCAS DE CARNE E CENOURA 60G</li> <li>LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML</li> <li>CHINEQUE DE GOIABADA (1 un / 60G)</li> </ul> |
| <b>Tabela Nutricional</b> |  |  |  |   |   |  |
| Cálculo Semanal           | Proteína (g): 32,25 Lipídios (g): 13,81 Carboidrato (g): 114,64 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 3010,42 Vitamina C (mg): 43,94 Energia (Kcal): 702,18 |  |  |   |   |  |

| Tipo de Refeição          | Segunda-Feira, 20/04   | Terça-Feira, 21/04   | Quarta-Feira, 22/04  | Quinta-Feira, 23/04   | Sexta-Feira, 24/04   | Sábado, 25/04  |
|---------------------------|--|----------------------|--|---|--|--|
| REGULAR MANHÃ             | RECESSO - TIRADENTES   | FERIADO - TIRADENTES | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE UVA 180ML</li> <li>• PÃO DE LEITE (1 un / 50G)</li> <li>• CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MORANGO 160ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE ACEROLA 180ML</li> <li>• SANDUÍCHE NATURAL (ALFACE AF ORGÂNICA) 100G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML</li> <li>• CHINEQUE DE GOIABADA (1 un / 60G)</li> </ul> |
| REGULAR TARDE             | RECESSO - TIRADENTES   | FERIADO - TIRADENTES | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE UVA 180ML</li> <li>• PÃO DE LEITE (1 un / 50G)</li> <li>• CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MORANGO 160ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE ACEROLA 180ML</li> <li>• SANDUÍCHE NATURAL (ALFACE AF ORGÂNICA) 100G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML</li> <li>• CHINEQUE DE GOIABADA (1 un / 60G)</li> </ul> |
| <b>Tabela Nutricional</b> |  |                      |  |   |  |  |
| Cálculo Semanal           | Proteína (g): 25,66 Lipídios (g): 16,34 Carboidrato (g): 123,89 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 234,52 Vitamina C (mg): 288,39 Energia (Kcal): 731,21 |                      |  |   |  |  |

| Tipo de Refeição          | Segunda-Feira, 27/04  | Terça-Feira, 28/04  | Quarta-Feira, 29/04  | Quinta-Feira, 30/04   | Sexta-Feira, 01/05 | Sábado, 02/05 |
|---------------------------|---|---|--|---|--------------------|---------------|
| REGULAR MANHÃ             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE LARANJA TETRAPAK 200ML</li> <li>• PÃO DE LEITE (1 un / 50G)</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 150ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 100G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO E CENOURA 60G</li> <li>• CAQUI (1 un / 120G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MAÇÃ 180ML</li> <li>• PÃO DE CENOURA (1 un / 50G)</li> <li>• CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G</li> </ul> |                    |               |
| REGULAR TARDE             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE LARANJA TETRAPAK 200ML</li> <li>• PÃO DE LEITE (1 un / 50G)</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 150ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 100G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO E CENOURA 60G</li> <li>• CAQUI (1 un / 120G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MAÇÃ 180ML</li> <li>• PÃO DE CENOURA (1 un / 50G)</li> <li>• CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G</li> </ul> |                    |               |
| <b>Tabela Nutricional</b> |   |   |  |   |                    |               |
| Cálculo Semanal           | Proteína (g): 30,68 Lipídios (g): 9,85 Carboidrato (g): 112,63 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 96,28 Vitamina C (mg): 25,04 Energia (Kcal): 655,36             |   |  |   |                    |               |
| Cálculo Mensal            | Proteína (g): 27,85 Lipídios (g): 13,43 Carboidrato (g): 120,62 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 908,61 Vitamina C (mg): 74,68 Energia (Kcal): 703,79           |   |  |   |                    |               |