

### 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, 09/02                                                                                                                                   | Terça-Feira, 10/02                                                                                                                                                    | Quarta-Feira, 11/02                                                                                                                                           | Quinta-Feira, 12/02                                                                                                                               | Sexta-Feira, 13/02                                                                                                                                                 | Sábado, 14/02 |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| DESJEJUM           | RECESSO ESCOLAR                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE MATERNO / LEITE ENRIQUECIDO 200ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 25G</li> </ul>                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE MATERNO / LEITE ENRIQUECIDO 200ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 25G</li> </ul>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE MATERNO / LEITE ENRIQUECIDO 200ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 25G</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE MATERNO / LEITE ENRIQUECIDO 200ML</li> <li>• MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G</li> </ul>                   |               |
| COLAÇÃO            | RECESSO ESCOLAR                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA PRATA 100G</li> </ul>                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MANGA 70G</li> </ul>                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 119G</li> </ul>                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA PRATA 100G</li> </ul>                                                                                              |               |
| ALMOÇO             | RECESSO ESCOLAR                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 75G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 60G</li> <li>• FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES 40G</li> <li>• BATATA ENSOPADA 50G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 75G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 60G</li> <li>• CARNE MOÍDA AO SUGO 40G</li> <li>• BRÓCOLIS REFOGADO 40G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 75G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 60G</li> <li>• ISCAS DE FÍGADO 30G</li> <li>• QUIBEBE 40G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 75G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 60G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO AO SUGO 40G</li> <li>• BATATA DOCE COZIDA 30G</li> </ul> |               |
| LANCHE             | RECESSO ESCOLAR                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAMÃO 60G</li> </ul>                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PAPINHA DE FRUTAS COZIDAS SEM AÇÚCAR 80G</li> </ul>                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ COZIDA 105G</li> </ul>                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAMÃO 60G</li> </ul>                                                                                                      |               |
| JANTAR             | RECESSO ESCOLAR                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PAPA DE COUVE, FUBÁ E CARNE 200G</li> </ul>                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PAPA DE ESPINAFRE, LEGUMES, FRANGO E MACARRÃO 200G</li> </ul>                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PAPA DE ABOBRINHA, BETERRABA, FRANGO E MACARRÃO 200G</li> </ul>                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PAPA DE FEIJÃO, CARNE E MACARRÃO 200G</li> </ul>                                                                          |               |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                    |               |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 41,25 Lipídios (g): 13,51 Carboidrato (g): 139,96 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1646,38 Vitamina C (mg): 87,53 Energia (Kcal): 794,58 |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                    |               |

| Tipo de Refeição          | Segunda-Feira, 16/02                                                                                                                                  | Terça-Feira, 17/02 | Quarta-Feira, 18/02 | Quinta-Feira, 19/02                                                                                                                                   | Sexta-Feira, 20/02                                                                                                                                                     | Sábado, 21/02 |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| DESJEJUM                  | FERIADO CARNAVAL                                                                                                                                      | FERIADO CARNAVAL   | FERIADO CARNAVAL    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE MATERNO / LEITE ENRIQUECIDO 200ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 25G</li> </ul>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE MATERNO / LEITE ENRIQUECIDO 200ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 25G</li> </ul>                                                |               |
| COLAÇÃO                   | FERIADO CARNAVAL                                                                                                                                      | FERIADO CARNAVAL   | FERIADO CARNAVAL    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ 75G</li> </ul>                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAMÃO 60G</li> </ul>                                                                                                          |               |
| ALMOÇO                    | FERIADO CARNAVAL                                                                                                                                      | FERIADO CARNAVAL   | FERIADO CARNAVAL    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 75G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 60G</li> <li>• CARNE MOÍDA REFOGADA 30G</li> <li>• POLENTA 100G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 75G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 60G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 30G</li> <li>• ABOBRINHA REFOGADA 50G</li> </ul> |               |
| LANCHE                    | FERIADO CARNAVAL                                                                                                                                      | FERIADO CARNAVAL   | FERIADO CARNAVAL    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 119G</li> </ul>                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA PRATA 100G</li> </ul>                                                                                                  |               |
| JANTAR                    | FERIADO CARNAVAL                                                                                                                                      | FERIADO CARNAVAL   | FERIADO CARNAVAL    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PAPA DE BATATA, BETERRABA, FRANGO E MACARRÃO 200G</li> </ul>                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PAPA DE LEGUMES, CARNE E MACARRÃO 200G</li> </ul>                                                                             |               |
| <b>Tabela Nutricional</b> |                                                                                                                                                       |                    |                     |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |               |
| Cálculo Semanal           | Proteína (g): 38,01 Lipídios (g): 12,60 Carboidrato (g): 124,06 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 295,03 Vitamina C (mg): 70,95 Energia (Kcal): 716,33 |                    |                     |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |               |

| Tipo de Refeição          | Segunda-Feira, 23/02                                                                                                                                    | Terça-Feira, 24/02                                                                                                                                                   | Quarta-Feira, 25/02                                                                                                                                                    | Quinta-Feira, 26/02                                                                                                                                                | Sexta-Feira, 27/02                                                                                                                                                        | Sábado, 28/02 |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| DESJEJUM                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE MATERNO / LEITE ENRIQUECIDO 200ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 25G</li> </ul>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE MATERNO / LEITE ENRIQUECIDO 200ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 25G</li> </ul>                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE MATERNO / LEITE ENRIQUECIDO 200ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 25G</li> </ul>                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE MATERNO / LEITE ENRIQUECIDO 200ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 25G</li> </ul>                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE MATERNO / LEITE ENRIQUECIDO 200ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 25G</li> </ul>                                                   |               |
| COLAÇÃO                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 119G</li> </ul>                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAMÃO 60G</li> </ul>                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA PRATA 100G</li> </ul>                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAMÃO 60G</li> </ul>                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ 75G</li> </ul>                                                                                                              |               |
| ALMOÇO                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 75G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 60G</li> <li>• ISCAS DE CARNE 30G</li> <li>• VAGEM REFOGADA 25G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 75G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 60G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 40G</li> <li>• BRÓCOLIS REFOGADO 40G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 75G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 60G</li> <li>• CARNE MOÍDA COM CHEIRO VERDE 30G</li> <li>• CHUCHU REFOGADO 35G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 75G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 60G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 30G</li> <li>• BETERRABA COZIDA 30G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 75G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 60G</li> <li>• BATATA SALSA COZIDA 30G</li> <li>• ISCAS DE CARNE COM BRÓCOLIS 30G</li> </ul> |               |
| LANCHE                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ COZIDA 105G</li> </ul>                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PAPINHA DE FRUTAS COZIDAS SEM AÇÚCAR 80G</li> </ul>                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 119G</li> </ul>                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MANGA 70G</li> </ul>                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE MATERNO / LEITE ENRIQUECIDO 200ML</li> <li>• MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G</li> </ul>                          |               |
| JANTAR                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PAPA DE ABÓBORA, ABOBRINHA, FRANGO E MACARRÃO 200G</li> </ul>                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PAPA DE FEIJÃO, CARNE E MACARRÃO 200G</li> </ul>                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PAPA DE ABÓBORA, BRÓCOLIS, FRANGO E MACARRÃO 200G</li> </ul>                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PAPA DE COUVE, FUBÁ E CARNE 200G</li> </ul>                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CANJA 200G</li> </ul>                                                                                                            |               |
| <b>Tabela Nutricional</b> |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                           |               |
| Cálculo Semanal           | Proteína (g): 41,23 Lipídios (g): 14,28 Carboidrato (g): 131,32 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 544,73 Vitamina C (mg): 72,62 Energia (Kcal): 767,61   |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                           |               |
| Cálculo Mensal            | Proteína (g): 40,65 Lipídios (g): 13,69 Carboidrato (g): 133,14 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 899,93 Vitamina C (mg): 77,74 Energia (Kcal): 768,09   |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                           |               |