

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, 30/03	Terça-Feira, 31/03	Quarta-Feira, 01/04	Quinta-Feira, 02/04	Sexta-Feira, 03/04	Sábado, 04/04
DESJEJUM			<ul style="list-style-type: none"> • LEITE MATERNO / LEITE ENRIQUECIDO 200ML • PÃO DE LEITE 25G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE MATERNO / LEITE ENRIQUECIDO 200ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
COLAÇÃO			<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ 75G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA PRATA 100G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
ALMOÇO			<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • ISCAS DE FÍGADO 30G • BATATA ENSOPADA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 30G • CENOURA REFOGADA 40G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
LANCHE			<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 119G 	<ul style="list-style-type: none"> • PERA COZIDA 75G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
JANTAR			<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 160G 	<ul style="list-style-type: none"> • PAPA DE FEIJÃO, CARNE E MACARRÃO 200G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 44,70 Lipídios (g): 13,98 Carboidrato (g): 147,65 Cálcio (mg): 295,49 Ferro (mg): 9,91 Retinol (mg): 2301,56 Vitamina C (mg): 49,46 Energia (Kcal): 838,99					

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
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE MATERNO / LEITE ENRIQUECIDO 200ML • PÃO DE LEITE 25G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE MATERNO / LEITE ENRIQUECIDO 200ML • PÃO DE LEITE 25G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE MATERNO / LEITE ENRIQUECIDO 200ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE MATERNO / LEITE ENRIQUECIDO 200ML • PÃO DE LEITE 25G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE MATERNO / LEITE ENRIQUECIDO 200ML • PÃO DE LEITE 25G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA PRATA 100G
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ 75G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 119G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA PRATA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ABACATE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 60G
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 75G • CARNE MOÍDA REFOGADA 30G • FEIJÃO CARIOCA 60G • BRÓCOLIS REFOGADO 40G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 75G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 40G • ABOBRINHA REFOGADA 50G • FEIJÃO PRETO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 75G • ISCAS DE CARNE 30G • FEIJÃO CARIOCA 60G • VAGEM REFOGADA 25G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 75G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 30G • BETERRABA COZIDA 30G • FEIJÃO PRETO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 75G • CARNE MOÍDA AO SUGO 40G • FEIJÃO CARIOCA 60G • POLENTA 100G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 119G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA PRATA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • PERA COZIDA 75G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ 75G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • PAPA DE ABÓBORA, ABOBRINHA, FRANGO E MACARRÃO 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • PAPA DE LEGUMES, CARNE E MACARRÃO 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • PAPA DE BATATA, BETERRABA, FRANGO E MACARRÃO 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • PAPA DE COUVE, FUBÁ E CARNE 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • PAPA DE ESPINAFRE, LEGUMES, FRANGO E MACARRÃO 200G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 32,60 Lipídios (g): 12,01 Carboidrato (g): 113,17 Cálcio (mg): 252,15 Ferro (mg): 6,40 Retinol (mg): 407,99 Vitamina C (mg): 67,63 Energia (Kcal): 646,94					

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
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE MATERNO / LEITE ENRIQUECIDO 200ML • PÃO DE LEITE 25G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE MATERNO / LEITE ENRIQUECIDO 200ML • PÃO DE LEITE 25G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE MATERNO / LEITE ENRIQUECIDO 200ML • PÃO DE LEITE 25G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE MATERNO / LEITE ENRIQUECIDO 200ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE MATERNO / LEITE ENRIQUECIDO 200ML • PÃO DE LEITE 25G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA PRATA 100G
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 119G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA PRATA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ 75G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA PRATA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ 75G 	<ul style="list-style-type: none"> • MELANCIA 70G
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • QUIBEBE 40G • CARNE MOÍDA REFOGADA 30G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO 40G • CHUCHU REFOGADO 35G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • ISCAS DE CARNE COM BRÓCOLIS 30G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES 40G • QUIRERA 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • OVOS MEXIDOS 40G • CENOURA REFOGADA 40G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ COZIDA 105G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • PERA COZIDA 75G 	<ul style="list-style-type: none"> • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G • MAMÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 119G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • PAPA DE ABOBRINHA, BETERRABA, FRANGO E MACARRÃO 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • PAPA DE FEIJÃO, CARNE E MACARRÃO 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • PAPA DE BATATA SALSA, BRÓCOLIS, FRANGO E MACARRÃO 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • PAPA DE ABÓBORA, BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE E MACARRÃO 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • PAPA DE COUVE, FUBÁ E CARNE 200G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 33,76 Lipídios (g): 11,54 Carboidrato (g): 119,54 Cálcio (mg): 256,86 Ferro (mg): 7,23 Retinol (mg): 571,12 Vitamina C (mg): 58,89 Energia (Kcal): 673,25					

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
DESJEJUM	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE MATERNO / LEITE ENRIQUECIDO 200ML • PÃO DE LEITE 25G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE MATERNO / LEITE ENRIQUECIDO 200ML • PÃO DE LEITE 25G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE MATERNO / LEITE ENRIQUECIDO 200ML • PÃO DE LEITE 25G 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 119G
COLAÇÃO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 119G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA PRATA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ 75G
ALMOÇO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • ISCAS DE CARNE 30G • POLENTA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 40G • ABOBRINHA REFOGADA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • CARNE MOÍDA COM CHEIRO VERDE 30G • BRÓCOLIS REFOGADO 40G 	
LANCHE	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ COZIDA 105G 	<ul style="list-style-type: none"> • PAPHINHA DE FRUTAS COZIDAS SEM AÇÚCAR 80G 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 119G 	
JANTAR	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • PAPA DE BATATA, BETERRABA, FRANGO E MACARRÃO 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • PAPA DE ABÓBORA, BRÓCOLIS, FRANGO E MACARRÃO 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • PAPA DE ARROZ, BATATA SALSA, CENOURA E CARNE 200G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 29,63 Lipídios (g): 9,59 Carboidrato (g): 105,13 Cálcio (mg): 230,54 Ferro (mg): 5,75 Retinol (mg): 414,99 Vitamina C (mg): 56,18 Energia (Kcal): 584,45					

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
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE MATERNO / LEITE ENRIQUECIDO 200ML • PÃO DE LEITE 25G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE MATERNO / LEITE ENRIQUECIDO 200ML • PÃO DE LEITE 25G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE MATERNO / LEITE ENRIQUECIDO 200ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE MATERNO / LEITE ENRIQUECIDO 200ML • PÃO DE LEITE 25G 		
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ 75G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 119G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 60G 		
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • VAGEM REFOGADA 25G • OVOS MEXIDOS 40G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • ISCAS DE CARNE 30G • QUIBEBE 40G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 40G • COUVE-FLOR REFOGADA 40G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • CARNE MOÍDA REFOGADA 30G • CENOURA REFOGADA 40G 		
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • PERA COZIDA 75G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA PRATA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ABACATE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE MATERNO / LEITE ENRIQUECIDO 200ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G 		
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 160G 	<ul style="list-style-type: none"> • PAPA DE BATATA DOCE, BRÓCOLIS, CHUCHU, FRANGO E MACARRÃO 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • PAPA DE LEGUMES, CARNE E MACARRÃO 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • PAPA DE BATATA DOCE, BRÓCOLIS, CHUCHU, FRANGO E MACARRÃO 200G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,57 Lipídios (g): 17,50 Carboidrato (g): 130,08 Cálcio (mg): 358,18 Ferro (mg): 8,92 Retinol (mg): 929,97 Vitamina C (mg): 84,44 Energia (Kcal): 788,31					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 34,93 Lipídios (g): 12,62 Carboidrato (g): 119,66 Cálcio (mg): 272,72 Ferro (mg): 7,28 Retinol (mg): 720,80 Vitamina C (mg): 64,57 Energia (Kcal): 685,91					