

### 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"> <li>• PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 5G</li> <li>• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE MAÇÃ 150ML</li> <li>• QUEIJO 20G</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> </ul>	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
COLAÇÃO			<ul style="list-style-type: none"> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
ALMOÇO			<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G</li> <li>• BATATA SALSA COZIDA 50G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 40G</li> <li>• MAMÃO 122G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• FRANGO AO SUGO 56G</li> <li>• FAROFA DE COUVE AF 20G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA AF (ORGÂNICA) 28G</li> <li>• CAQUI AF (1 un / 150G)</li> </ul>	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
LANCHE			<ul style="list-style-type: none"> <li>• CREME DE MANGA 100G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>• AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G</li> </ul>	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
JANTAR			<ul style="list-style-type: none"> <li>• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G</li> </ul>	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 57,08 Lipídios (g): 29,96 Carboidrato (g): 235,75 Cálcio (mg): 504,98 Ferro (mg): 7,35 Retinol (mg): 509,08 Vitamina C (mg): 131,82 Energia (Kcal): 1400,36					

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"> <li>• LEITE AF 150ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>• MANTEIGA AF 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA AF 150ML</li> <li>• PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE AF 150ML</li> <li>• MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE LARANJA 150ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA AF 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE AF 150ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL 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>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA AF 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ AF (1 un / 160G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAMÃO 122G</li> </ul>	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G</li> <li>• PURÊ DE BATATA (LEITE AF) 60G</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>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G</li> <li>• BRÓCOLIS COZIDO 50G</li> <li>• SALADA DE CENOURA 25G</li> <li>• CAQUI (1 un / 180G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• BARREADO 56G</li> <li>• FAROFA DE BANANA 30G</li> <li>• SALADA DE ALFACE AF (ORGÂNICA) 15G</li> <li>• MELANCIA 340G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G</li> <li>• POLENTA 100G</li> <li>• SALADA DE ABOBRINHA AF 30G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PICADINHO DE CARNE 56G</li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G</li> <li>• SALADA DE CHUCHU AF 20G</li> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• SALADA DE FRUTA (MAÇÃ AF) 70G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> </ul>		
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> <li>• VITAMINA DE MANGA (LEITE AF) 150ML</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 MAÇÃ AF 150ML</li> <li>• SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML</li> <li>• BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>• VITAMINA DE MORANGO (POLPA AF) 180ML</li> </ul>		
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ CARRETEIRO 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA CREME DE BATATA SALSA E CARNE 200G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RISOTO DE FRANGO 200G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FRANGO AO SUGO 56G</li> <li>• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G</li> </ul>		
<b>Tabela Nutricional</b>							
Cálculo Semanal	Proteína (g): 48,98 Lipídios (g): 22,07 Carboidrato (g): 194,05 Cálcio (mg): 417,32 Ferro (mg): 6,65 Retinol (mg): 441,28 Vitamina C (mg): 132,09 Energia (Kcal): 1137,53						

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"> <li>• LEITE AF 150ML</li> <li>• PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>• MANTEIGA AF 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE AF 150ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 150ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA AF 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE AF 150ML</li> <li>• PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA AF 5G</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>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELANCIA 340G</li> </ul>
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO AF 100G</li> <li>• ISCAS DE CARNE AO SUGO 48G</li> <li>• BRÓCOLIS REFOGADO 50G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 40G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA AF 100G</li> <li>• FRANGO À PARMEGIANA (50G DE CARNE E 20G DE MOLHO) 70G</li> <li>• BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G</li> <li>• MELANCIA 340G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO AF 100G</li> <li>• CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G</li> <li>• CENOURA REFOGADA 35G</li> <li>• SALADA DE ALFACE AF (ORGÂNICA) 15G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA AF 100G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE AF 54G</li> <li>• BATATA DOCE AF (ORGÂNICA) COZIDA 35G</li> <li>• SALADA DE PEPINO AF 35G</li> <li>• MELANCIA 340G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO AF 100G</li> <li>• POSTA ASSADA AO SUGO 56G</li> <li>• FAROFA DE CENOURA (FARINHA DE MILHO AF) 20G</li> <li>• SALADA DE ACELGA AF 20G</li> <li>• CAQUI (1 un / 180G)</li> </ul>	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 150ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G</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>• MINGAU DE AVEIA 200G</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML</li> <li>• BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• IOGURTE DE MORANGO 180ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CANJA 200G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MACARRÃO - JANTAR 150G</li> <li>• CARNE MOÍDA AO SUGO 56G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FRANGO AO SUGO 56G</li> <li>• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE ABÓBORA AF (ORGÂNICA), 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): 52,51 Lipídios (g): 22,33 Carboidrato (g): 185,45 Cálcio (mg): 400,77 Ferro (mg): 6,69 Retinol (mg): 686,02 Vitamina C (mg): 109,66 Energia (Kcal): 1112,99					

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"> <li>• LEITE AF 150ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA AF 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 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 INTEGRAL 37,5G</li> <li>• MANTEIGA AF 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>
COLAÇÃO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA AF 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CAQUI (1 un / 180G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>
ALMOÇO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ AF 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA AF 100G</li> <li>• STROGONOFF DE FRANGO 70G</li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 40G</li> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ AF 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO AF 100G</li> <li>• ALMÔNDEGAS AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75G</li> <li>• BRÓCOLIS COZIDO 50G</li> <li>• MELANCIA 340G</li> <li>• SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ AF 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA AF 100G</li> <li>• FRANGO AO SUGO (TOMATE AF) 56G</li> <li>• QUIRERA 60G</li> <li>• SALADA DE ACELGA 20G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul>	
LANCHE	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> <li>• VITAMINA DE MANGA (LEITE AF) 150ML</li> </ul>	<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>• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML</li> <li>• MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G</li> </ul>	
JANTAR	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ AF CARRETEIRO 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• POLENTA - JANTAR 120G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 49,48 Lipídios (g): 23,49 Carboidrato (g): 196,71 Cálcio (mg): 379,12 Ferro (mg): 5,83 Retinol (mg): 477,16 Vitamina C (mg): 92,58 Energia (Kcal): 1170,20					

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"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>• PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>• MANTEIGA AF 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE MAÇÃ AF 150ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA AF 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> <li>• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML</li> </ul>		
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PERA (1 un / 150G)</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>		
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• STROGONOFF DE CARNE 70G</li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 40G</li> <li>• ARROZ AF 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO AF 100G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FRANGO AO SUGO 56G</li> <li>• BRÓCOLIS COZIDO 50G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• ARROZ AF 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA AF 100G</li> <li>• MELANCIA 340G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PICADINHO DE CARNE 56G</li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G</li> <li>• SALADA DE ABOBRINHA 30G</li> <li>• ARROZ AF 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO AF 100G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FRANGO À PARMEGIANA (50G DE CARNE E 20G DE MOLHO) 70G</li> <li>• CREME DE MILHO 60G</li> <li>• SALADA DE PEPINO AF 35G</li> <li>• ARROZ AF 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA AF 100G</li> <li>• CAQUI (1 un / 180G)</li> </ul>		
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 150ML</li> <li>• SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MORANGO 150ML</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FLOCOS DE ARROZ 15G</li> <li>• MAMÃO 122G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE LARANJA 150ML</li> <li>• BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR (MANTEIGA AF) 60G</li> </ul>		
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• POLENTA - 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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE ABÓBORA AF (ORGÂNICA), CARNE E MACARRÃO 180G</li> </ul>		

**Tabela Nutricional**

Cálculo Semanal	Proteína (g): 64,84 Lipídios (g): 33,60 Carboidrato (g): 244,00 Cálcio (mg): 540,75 Ferro (mg): 7,74 Retinol (mg): 712,92 Vitamina C (mg): 156,05 Energia (Kcal): 1498,29
Cálculo Mensal	Proteína (g): 53,65 Lipídios (g): 25,21 Carboidrato (g): 205,06 Cálcio (mg): 436,27 Ferro (mg): 6,77 Retinol (mg): 570,10 Vitamina C (mg): 123,12 Energia (Kcal): 1226,26