

**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, 27/04	Terça-Feira, 28/04	Quarta-Feira, 29/04	Quinta-Feira, 30/04	Sexta-Feira, 01/05	Sábado, 02/05
DESJEJUM					FERIADO - DIA DO TRABALHADOR	• MAMÃO 122G
COLAÇÃO					FERIADO - DIA DO TRABALHADOR	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO					FERIADO - DIA DO TRABALHADOR	
LANCHE					FERIADO - DIA DO TRABALHADOR	
JANTAR					FERIADO - DIA DO TRABALHADOR	

**Tabela Nutricional**

Cálculo Semanal Proteína (g): 1,40 Lipídios (g): 0,15 Carboidrato (g): 34,85 Ferro (mg): 0,40 Retinol (mg): 110,28 Vitamina C (mg): 99,11 Energia (Kcal): 131,38

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 04/05	Terça-Feira, 05/05	Quarta-Feira, 06/05	Quinta-Feira, 07/05	Sexta-Feira, 08/05	Sábado, 09/05
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>• MANTEIGA AF 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE AF 150ML</li> <li>• BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE AF COM CANELA 150ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>• MANTEIGA AF 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>• MELÃO 170G</li> </ul>
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>MELÃO 170G</b></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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA AF 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</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>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G</li> <li>• <b>COUVE-FLORES REFOGADA 25G</b></li> <li>• SALADA DE TOMATE 40G</li> <li>• <b>PERA (1 un / 150G)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• PURÊ DE BATATA 60G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA 28G</li> <li>• MAMÃO 122G</li> <li>• FRANGO AO SUGO 56G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• STROGONOFF DE CARNE 70G</li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 35G</li> <li>• SALADA DE FRUTA 70G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• FRANGO ASSADO 60G</li> <li>• FAROFA DE COUVE 20G</li> <li>• SALADA DE ALFACE AF (ORGÂNICA) 15G</li> <li>• PONKAN AF (1 un / 250G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G</li> <li>• CENOURA REFOGADA 35G</li> <li>• SALADA DE ACELGA 20G</li> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul>	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MORANGO 150ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>• AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G</li> </ul>	<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 MANGA (LEITE AF) 150ML</li> <li>• MAMÃO 122G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE AF 150ML</li> <li>• BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR (MANTEIGA AF) 50G</li> </ul>	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RISOTO DE FRANGO 200G</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 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G</li> <li>• MACARRÃO - JANTAR 150G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS AF (BRÓCOLIS), CARNE E MACARRÃO 180G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 49,44 Lipídios (g): 27,64 Carboidrato (g): 184,69 Ferro (mg): 6,40 Retinol (mg): 353,83 Vitamina C (mg): 121,75 Energia (Kcal): 1153,12					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 11/05	Terça-Feira, 12/05	Quarta-Feira, 13/05	Quinta-Feira, 14/05	Sexta-Feira, 15/05	Sábado, 16/05
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>• LEITE AF 150ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>• BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR (MANTEIGA AF) 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 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>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA AF 5G</li> </ul>	
COLAÇÃO	<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>• BANANA AF 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PONKAN AF (1 un / 250G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul>	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO AF 100G</li> <li>• PICADINHO DE CARNE 56G</li> <li>• COUVE-FLOR REFOGADA 25G</li> <li>• SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G</li> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA AF 100G</li> <li>• FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G</li> <li>• QUIRERA 60G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA 28G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO AF 100G</li> <li>• BARREADO 56G</li> <li>• FAROFA DE BANANA (FARINHA DE MILHO AF) 30G</li> <li>• SALADA DE CENOURA 25G</li> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA AF 100G</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G</li> <li>• QUIBEBE 25G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• MELANCIA 340G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO AF 100G</li> <li>• KIWI (1 un / 99G)</li> <li>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE AF 54G</li> <li>• BATATA, CENOURA E CHUCHU AF REFOGADOS 40G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO VERDE AF COM REPOLHO ROXO 15G</li> </ul>	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MANGA (LEITE AF) 150ML</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAMÃO 122G</li> <li>• FLOCOS DE ARROZ 15G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MORANGO 150ML</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 150ML</li> <li>• SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR (MANTEIGA AF) 50G</li> <li>• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML</li> </ul>	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CANJA 200G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ CARRETEIRO 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G</li> <li>• FRANGO AO SUGO 56G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO (ABOBRINHA AF) 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE ABÓBORA AF (ORGÂNICA), CARNE E MACARRÃO 180G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 53,70 Lipídios (g): 26,52 Carboidrato (g): 191,33 Ferro (mg): 6,14 Retinol (mg): 705,31 Vitamina C (mg): 143,37 Energia (Kcal): 1192,05					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 18/05	Terça-Feira, 19/05	Quarta-Feira, 20/05	Quinta-Feira, 21/05	Sexta-Feira, 22/05	Sábado, 23/05
DESJEJUM	<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>• LEITE AF 150ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL 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>• LEITE 150ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>• MANTEIGA AF 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML</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 / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</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>	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO AF 100G</li> <li>• POLENTA 100G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 35G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> <li>• CARNE MOÍDA AO SUGO 56G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ AF 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA AF 100G</li> <li>• SALADA DE ACELGA COM CENOURA 30G</li> <li>• MELANCIA 340G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G</li> <li>• BETERRABA COZIDA 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ AF 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO AF 100G</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G</li> <li>• BRÓCOLIS COM CENOURA REFOGADOS 50G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO 15G</li> <li>• PONKAN AF (1 un / 250G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ AF 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA AF 100G</li> <li>• PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G</li> <li>• CREME DE MILHO 60G</li> <li>• MELÃO 170G</li> <li>• SALADA DE ALFACE AF (ORGÂNICA) COM TOMATE 35G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ AF 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO AF 100G</li> <li>• ISCAS DE CARNE AO SUGO 48G</li> <li>• FAROFA DE COUVE AF 20G</li> <li>• SALADA DE CENOURA 25G</li> <li>• KIWI (1 un / 99G)</li> </ul>	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> <li>• MINGAU DE AVEIA 200G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CREME DE MANGA (LEITE AF) 100G</li> <li>• FLOCOS DE ARROZ 15G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR (MANTEIGA AF) 50G</li> <li>• SUCO DE MAÇÃ AF 150ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE LARANJA 150ML</li> <li>• TORTA SALGADA DE MILHO COM TOMATE E ORÉGANO 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAMÃO 122G</li> <li>• AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G</li> </ul>	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE BATATA DOCE AF (ORGÂNICA), FRANGO E MACARRÃO 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G</li> <li>• CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE AIPIM COM CARNE 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO 180G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 59,96 Lipídios (g): 28,11 Carboidrato (g): 229,48 Ferro (mg): 7,77 Retinol (mg): 551,17 Vitamina C (mg): 154,38 Energia (Kcal): 1376,86					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 25/05	Terça-Feira, 26/05	Quarta-Feira, 27/05	Quinta-Feira, 28/05	Sexta-Feira, 29/05	Sábado, 30/05
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>• MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 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>	
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>• MELANCIA 340G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PONKAN AF (1 un / 250G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ AF 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA AF 100G</li> <li>• FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G</li> <li>• PURÊ DE BATATA 60G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 40G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</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>• FAROFA DE CENOURA (FARINHA DE MILHO AF) 20G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> <li>• SALADA DE ABOBRINHA 30G</li> </ul>	<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 ACELGA 20G</li> <li>• SALADA DE FRUTA 70G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ AF 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO AF 100G</li> <li>• PICADINHO DE CARNE 56G</li> <li>• CHUCHU AF REFOGADO 35G</li> <li>• SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ AF 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA AF 100G</li> <li>• CREME DE AIPIM 35G</li> <li>• SALADA DE ALFACE AF (ORGÂNICA) 15G</li> <li>• MELANCIA 340G</li> <li>• FRANGO AO SUGO 56G</li> </ul>	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE MAÇÃ AF 150ML</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 10G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MORANGO 150ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>• MINGAU DE AVEIA 200G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 150ML</li> <li>• BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR (MANTEIGA AF) 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 - JANTAR 120G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G</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>• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO (ABOBRINHA AF) 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA CREME DE BATATA SALSA E CARNE 200G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 62,46 Lipídios (g): 30,05 Carboidrato (g): 243,04 Ferro (mg): 7,34 Retinol (mg): 604,08 Vitamina C (mg): 136,40 Energia (Kcal): 1465,68					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 53,58 Lipídios (g): 26,79 Carboidrato (g): 202,83 Ferro (mg): 6,59 Retinol (mg): 524,37 Vitamina C (mg): 136,38 Energia (Kcal): 1237,41					