

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 60G
COLAÇÃO					FERIADO - DIA DO TRABALHADOR	• MAÇÃ 75G
ALMOÇO					FERIADO - DIA DO TRABALHADOR	
LANCHE					FERIADO - DIA DO TRABALHADOR	
JANTAR					FERIADO - DIA DO TRABALHADOR	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal Proteína (g): 1,03 Lipídios (g): 0,11 Carboidrato (g): 25,55 Ferro (mg): 0,30 Retinol (mg): 81,31 Vitamina C (mg): 73,09 Energia (Kcal): 96,33

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"> • 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 • 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"> • MELÃO 119G
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ 75G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA PRATA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 119G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ 75G
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • CHUCHU REFOGADO 35G • OVOS MEXIDOS 40G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 30G • CENOURA REFOGADA 40G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • ISCAS DE CARNE COM BRÓCOLIS 30G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • CARNE MOÍDA REFOGADA 30G • BETERRABA COZIDA 30G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 40G • ABOBRINHA REFOGADA 50G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 119G 	<ul style="list-style-type: none"> • PERA COZIDA 75G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ COZIDA 105G 	<ul style="list-style-type: none"> • PAPINHA DE FRUTAS COZIDAS SEM AÇÚCAR 80G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA PRATA 100G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 160G 	<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 	<ul style="list-style-type: none"> • PAPA DE ABÓBORA, ABOBRINHA, FRANGO E MACARRÃO 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • PAPA DE CENOURA, COUVE, FUBÁ E CARNE 200G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 31,76 Lipídios (g): 11,09 Carboidrato (g): 112,42 Ferro (mg): 6,41 Retinol (mg): 501,22 Vitamina C (mg): 57,71 Energia (Kcal): 632,77					

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"> • 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 	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 119G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA PRATA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 119G 	<ul style="list-style-type: none"> • PERA 119G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA PRATA 100G 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • VAGEM REFOGADA 25G • CARNE MOÍDA AO SUGO 40G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 30G • BETERRABA COZIDA 30G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • POLENTA 100G • ISCAS DE CARNE 30G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • OVOS MEXIDOS 40G • QUIBEBE 40G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO 40G • CHUCHU REFOGADO 35G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • PERA COZIDA 75G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ COZIDA 105G 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 119G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 60G 	
JANTAR	<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 	<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 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,37 Lipídios (g): 13,38 Carboidrato (g): 129,99 Ferro (mg): 7,94 Retinol (mg): 477,00 Vitamina C (mg): 67,04 Energia (Kcal): 744,29					

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"> • 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 • PÃO DE LEITE 25G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE MATERNO / LEITE ENRIQUECIDO 200ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G 	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ 75G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA PRATA 100G 	<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 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 75G • ISCAS DE CARNE 30G • BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G • FEIJÃO CARIOCA 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 75G • FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES 40G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G • FEIJÃO PRETO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 75G • OVOS MEXIDOS 40G • BETERRABA COZIDA 30G • FEIJÃO CARIOCA 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 75G • CARNE MOÍDA AO SUGO 40G • COUVE-FLOR REFOGADA 40G • FEIJÃO PRETO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 75G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 30G • CENOURA REFOGADA 40G • FEIJÃO CARIOCA 60G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • PERA COZIDA 75G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 60G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G 	<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 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • PAPA DE ARROZ, BRÓCOLIS, CENOURA, CHUCHU E FRANGO 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 	<ul style="list-style-type: none"> • PAPA DE BATATA SALSAS, BRÓCOLIS, FRANGO E MACARRÃO 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • PAPA DE BATATA SALSAS, ESCAROLA, FÍGADO E MACARRÃO 200G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,13 Lipídios (g): 13,96 Carboidrato (g): 132,51 Ferro (mg): 8,59 Retinol (mg): 1038,60 Vitamina C (mg): 73,71 Energia (Kcal): 760,31					

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"> • 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 • PÃO DE LEITE 25G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE MATERNO / LEITE ENRIQUECIDO 200ML • PÃO DE LEITE 25G 	
COLAÇÃO	<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"> • MAMÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ 75G 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 75G • BRÓCOLIS COZIDO 40G • FEIJÃO PRETO 60G • CARNE MOÍDA COM CHEIRO VERDE 30G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 75G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 40G • ABOBRINHA REFOGADA 50G • FEIJÃO CARIOCA 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 75G • POLENTA 100G • FEIJÃO PRETO 60G • ISCAS DE CARNE 30G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 75G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 30G • VAGEM REFOGADA 25G • FEIJÃO CARIOCA 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 75G • ISCAS DE CARNE COM BRÓCOLIS 30G • QUIRERA 60G • FEIJÃO PRETO 60G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ COZIDA 105G 	<ul style="list-style-type: none"> • PAPINHA DE FRUTAS COZIDAS SEM AÇÚCAR 80G 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 119G 	<ul style="list-style-type: none"> • PERA COZIDA 75G 	<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"> • PAPA DE BATATA, BETERRABA, FRANGO E MACARRÃO 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • CANJA 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 SALSAS, CENOURA E CARNE 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • PAPA DE FEIJÃO, CARNE E MACARRÃO 200G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,17 Lipídios (g): 14,29 Carboidrato (g): 136,00 Ferro (mg): 8,45 Retinol (mg): 425,93 Vitamina C (mg): 68,73 Energia (Kcal): 785,58					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 35,68 Lipídios (g): 12,49 Carboidrato (g): 122,39 Ferro (mg): 7,44 Retinol (mg): 581,65 Vitamina C (mg): 66,67 Energia (Kcal): 697,45					