

### Observações

Este cardápio é destinado aos estudantes que frequentam as escolas de Educação Integral, no 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 3350-3093/3658.

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
REGULAR TARDE			<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE UVA 180ML</li> <li>• PÃO DE LEITE (1 un / 50G)</li> <li>• CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SAGU DE UVA 150G</li> <li>• CREME DE LEITE 20G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 11,56 Lipídios (g): 4,97 Carboidrato (g): 60,48 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 37,86 Vitamina C (mg): 6,65 Energia (Kcal): 323,15					

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
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• IOGURTE DE COCO AF 180ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MANGA 180ML</li> <li>• PÃO DE LEITE (1 un / 50G)</li> <li>• CACHORRO QUENTE (MOLHO 20ML E SALSICHA 50G) (1 un / 70G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SUCO POLPA DE LARANJA 180ML</b></li> <li>• PÃO DE LEITE (1 un / 50G)</li> <li>• CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G</li> <li>• BATATA PALHA (10) 10G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 100G</li> <li>• ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G</li> <li>• <b>PERA 100G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MACARRÃO PARAFUSO 100G</li> <li>• MOLHO DE CARNE E CENOURA 50G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML</li> <li>• CHINEQUE DE GOIABADA (1 un / 60G)</li> </ul>
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,33 Lipídios (g): 7,56 Carboidrato (g): 62,71 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 40,35 Vitamina C (mg): 11,99 Energia (Kcal): 372,50					

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
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> <li>CANJICA (LEITE AF) 200G</li> <li>MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>MACARRÃO PARAFUSO 100G</li> <li>ISCAS DE CARNE COM ABÓBORA AF (ORGÂNICA) 60G</li> <li>CAQUI (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>SUCO POLPA DE MANGA 180ML</li> <li>PÃO DE LEITE (1 un / 50G)</li> <li>CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>POLENTA (FUBÁ AF) 100G</li> <li>MOLHO DE FRANGO E ABOBRINHA AF 50G</li> <li>MELÃO FATIADO 150G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>SUCO POLPA DE UVA 180ML</li> <li>PÃO DE AVEIA (1 un / 50G)</li> <li>FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML</li> <li>CHINEQUE DE GOIABADA (1 un / 60G)</li> </ul>
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,01 Lipídios (g): 6,84 Carboidrato (g): 58,94 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1578,81 Vitamina C (mg): 15,04 Energia (Kcal): 356,01					

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
REGULAR TARDE	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MAÇÃ 160ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE ACEROLA 180ML</li> <li>• PÃO DE AVEIA (1 un / 50G)</li> <li>• CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE UVA 180ML</li> <li>• SANDUÍCHE NATURAL (ALFACE AF ORGÂNICA) 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML</li> <li>• CHINEQUE DE GOIABADA (1 un / 60G)</li> </ul>
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 11,99 Lipídios (g): 7,31 Carboidrato (g): 57,60 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 100,17 Vitamina C (mg): 144,77 Energia (Kcal): 339,62					

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
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ AF 100G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO REFOGADAS COM BRÓCOLIS 60G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MAÇÃ 180ML</li> <li>• PÃO DE CENOURA (1 un / 50G)</li> <li>• CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SUCO DE LARANJA TETRAPAK 200ML</b></li> <li>• PÃO DE LEITE (1 un / 50G)</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CANJICA 200G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>		
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,25 Lipídios (g): 6,11 Carboidrato (g): 59,44 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 2228,94 Vitamina C (mg): 7,08 Energia (Kcal): 352,41					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 14,46 Lipídios (g): 6,82 Carboidrato (g): 59,95 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 868,51 Vitamina C (mg): 35,59 Energia (Kcal): 353,89					