

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, 03/11	Terça-Feira, 04/11	Quarta-Feira, 05/11	Quinta-Feira, 06/11	Sexta-Feira, 07/11	Sábado, 08/11
DESJEJUM	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	
COLAÇÃO	• MAÇÃ 75G	• BANANA PRATA 100G	• MAMÃO 60G	• MANGA 70G	• MAMÃO 60G	
ALMOÇO	• ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • BRÓCOLIS REFOGADO 40G • OVOS MEXIDOS 40G	• ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 30G • CENOURA REFOGADA 40G	• ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • ISCAS DE CARNE 30G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G	• ARROZ 75G • CARNE MOÍDA REFOGADA 30G • COUVE-FLOR REFOGADA 40G • FEIJÃO PRETO 60G	• ARROZ 75G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 40G • ABOBRINHA REFOGADA 50G • FEIJÃO CARIOCA 60G	
LANCHE	• MELÃO 119G	• PERA COZIDA 75G	• MAÇÃ COZIDA 105G	• MELÃO 119G	• BANANA PRATA 100G	
JANTAR	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 160G	• PAPA DE ARROZ, BATATA SALSA, CENOURA E CARNE 200G	• PAPA DE BATATA DOCE, BRÓCOLIS, CHUCHU, FRANGO E MACARRÃO 200G	• PAPA DE ABÓBORA, ABOBRINHA, FRANGO E MACARRÃO 200G	• PAPA DE LEGUMES, CARNE E MACARRÃO 200G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 34,67 Lipídios (g): 14,41 Carboidrato (g): 126,85 Ferro (mg): 6,79 Retinol (mg): 731,79 Vitamina C (mg): 92,61 Energia (Kcal): 723,96					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 10/11	Terça-Feira, 11/11	Quarta-Feira, 12/11	Quinta-Feira, 13/11	Sexta-Feira, 14/11	Sábado, 15/11
DESJEJUM	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	
COLAÇÃO	• MELÃO 119G	• BANANA PRATA 100G	• MANGA 70G	• MELÃO 119G	• BANANA PRATA 100G	
ALMOÇO	• ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • VAGEM REFOGADA 25G • CARNE MOÍDA REFOGADA 30G	• ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 30G • BETERRABA COZIDA 30G	• ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • CARNE MOÍDA AO SUGO 40G • POLENTA 100G	• ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • QUIBEBE 40G • ISCAS DE FÍGADO 30G	• ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO 40G • CHUCHU REFOGADO 35G	
LANCHE	• PERA COZIDA 75G	• MAMÃO 60G	• PAPINHA DE FRUTAS COZIDAS SEM AÇÚCAR 80G	• MAÇÃ COZIDA 105G	• MAMÃO 60G	
JANTAR	• PAPA DE BATATA, BETERRABA, FRANGO E MACARRÃO 200G	• PAPA DE COUVE, FUBÁ E CARNE 200G	• PAPA DE ESPINAFRE, LEGUMES, FRANGO E MACARRÃO 200G	• PAPA DE ABOBRINHA, BETERRABA, FRANGO E MACARRÃO 200G	• PAPA DE FEIJÃO, CARNE E MACARRÃO 200G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 35,18 Lipídios (g): 14,17 Carboidrato (g): 127,85 Ferro (mg): 7,24 Retinol (mg): 1267,40 Vitamina C (mg): 82,51 Energia (Kcal): 731,14					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 17/11	Terça-Feira, 18/11	Quarta-Feira, 19/11	Quinta-Feira, 20/11	Sexta-Feira, 21/11	Sábado, 22/11
DESJEJUM	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
COLAÇÃO	• MAÇÃ 75G	• BANANA PRATA 100G	• MAÇÃ 75G	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
ALMOÇO	• ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • OVOS MEXIDOS 40G • CENOURA REFOGADA 40G	• ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES 40G • QUIRERA 60G	• ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • BATATA ENSOPADA 50G • ISCAS DE CARNE 30G	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
LANCHE	• PERA COZIDA 75G	• MAMÃO 60G	• MELÃO 119G	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
JANTAR	• PAPA DE BATATA SALSA, BRÓCOLIS, FRANGO E MACARRÃO 200G	• PAPA DE ABÓBORA, BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE E MACARRÃO 200G	• PAPA DE COUVE, FUBÁ E CARNE 200G	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 35,02 Lipídios (g): 15,38 Carboidrato (g): 128,31 Ferro (mg): 7,45 Retinol (mg): 705,96 Vitamina C (mg): 78,07 Energia (Kcal): 745,45					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 24/11	Terça-Feira, 25/11	Quarta-Feira, 26/11	Quinta-Feira, 27/11	Sexta-Feira, 28/11	Sábado, 29/11
DESJEJUM	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	
COLAÇÃO	• MELÃO 119G	• MAMÃO 60G	• BANANA PRATA 100G	• MAMÃO 60G	• MAÇÃ 75G	
ALMOÇO	• ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • ISCAS DE CARNE 30G • BRÓCOLIS COZIDO 40G	• ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 40G • ABOBRINHA REFOGADA 50G	• ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • CARNE MOÍDA COM CHEIRO VERDE 30G • POLENTA 100G	• ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 30G • VAGEM REFOGADA 25G	• ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • ISCAS DE CARNE 30G • QUIBEBE 40G	
LANCHE	• MAÇÃ COZIDA 105G	• PAPINHA DE FRUTAS COZIDAS SEM AÇÚCAR 80G	• MELÃO 119G	• MANGA 70G	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML • BANANA PRATA 100G	
JANTAR	• PAPA DE BATATA, BETERRABA, FRANGO E MACARRÃO 200G	• PAPA DE ARROZ, BATATA SALSA, CENOURA E CARNE 200G	• PAPA DE ABÓBORA, BRÓCOLIS, FRANGO E MACARRÃO 200G	• PAPA DE LEGUMES, CARNE E MACARRÃO 200G	• PAPA DE FEIJÃO, CARNE E MACARRÃO 200G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 35,99 Lipídios (g): 15,50 Carboidrato (g): 133,43 Ferro (mg): 7,57 Retinol (mg): 744,02 Vitamina C (mg): 88,00 Energia (Kcal): 768,56					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 35,24 Lipídios (g): 14,80 Carboidrato (g): 129,20 Ferro (mg): 7,24 Retinol (mg): 879,66 Vitamina C (mg): 86,10 Energia (Kcal): 741,92					