

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, 01/06	Terça-Feira, 02/06	Quarta-Feira, 03/06	Quinta-Feira, 04/06	Sexta-Feira, 05/06	Sábado, 06/06
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE HORTELÃ 190ML • PÃO DE BATATA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE BANANA COM CACAU 160ML • CHINEQUE DE GOIABADA (1 un / 60G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 150ML • BISCOITO COOKIES INTEGRAIS 50G 	FERIADO - CORPUS CHRISTI	RECESSO - CORPUS CHRISTI	
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE HORTELÃ 190ML • PÃO DE BATATA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE BANANA COM CACAU 160ML • CHINEQUE DE GOIABADA (1 un / 60G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 150ML • BISCOITO COOKIES INTEGRAIS 50G 	FERIADO - CORPUS CHRISTI	RECESSO - CORPUS CHRISTI	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal Proteína (g): 18,24 Lipídios (g): 18,80 Carboidrato (g): 109,41 Cálcio (mg): 339,61 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 155,49 Vitamina C (mg): 28,75 Energia (Kcal): 664,54

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 08/06	Terça-Feira, 09/06	Quarta-Feira, 10/06	Quinta-Feira, 11/06	Sexta-Feira, 12/06	Sábado, 13/06
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • PÃO DE CENOURA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • QUEIJO (1 un / 15G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM AROMA DE COCO 150ML • PÃO DE BATATA (1 un / 50G) • MANTEIGA 7G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • BOLO DE CENOURA (1 un / 50G) 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO 160ML • BISCOITO CREAM CRACKER 50G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • CHINEQUE DE BANANA (1 un / 60G)
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • PÃO DE CENOURA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • QUEIJO (1 un / 15G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM AROMA DE COCO 150ML • PÃO DE BATATA (1 un / 50G) • MANTEIGA 7G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • BOLO DE CENOURA (1 un / 50G) 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO 160ML • BISCOITO CREAM CRACKER 50G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • CHINEQUE DE BANANA (1 un / 60G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 22,32 Lipídios (g): 24,22 Carboidrato (g): 105,28 Cálcio (mg): 495,45 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 237,11 Vitamina C (mg): 3,13 Energia (Kcal): 713,50					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 15/06	Terça-Feira, 16/06	Quarta-Feira, 17/06	Quinta-Feira, 18/06	Sexta-Feira, 19/06	Sábado, 20/06
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE HORTELÃ 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MAÇÃ 160ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50G • QUEIJO (1 un / 15G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G • MAMÃO FATIADO 85G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO DE ABÓBORA (1 un / 50G) • MANTEIGA 7G 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE COCO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • CHINEQUE DE BANANA (1 un / 60G)
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE HORTELÃ 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MAÇÃ 160ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50G • QUEIJO (1 un / 15G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G • MAMÃO FATIADO 85G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO DE ABÓBORA (1 un / 50G) • MANTEIGA 7G 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE COCO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • CHINEQUE DE BANANA (1 un / 60G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,41 Lipídios (g): 18,81 Carboidrato (g): 106,53 Cálcio (mg): 350,44 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 6421,14 Vitamina C (mg): 34,31 Energia (Kcal): 653,18					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 22/06	Terça-Feira, 23/06	Quarta-Feira, 24/06	Quinta-Feira, 25/06	Sexta-Feira, 26/06	Sábado, 27/06
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> VITAMINA DE MARACUJÁ 160ML PÃO DE LEITE (1 un / 50G) REQUEIJÃO CREMOSO 15G 	<ul style="list-style-type: none"> LEITE COM AROMA DE COCO 150ML BISCOITO SEQUILHOS 50G BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> CHÁ DE CAMOMILA 190ML PÃO INTEGRAL FATIADO 50G QUEIJO (1 un / 15G) 	<ul style="list-style-type: none"> LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML PÃO DE CENOURA (1 un / 50G) MANTEIGA 7G 	<ul style="list-style-type: none"> CHÁ DE ERVA DOCE 190ML BOLO DE BANANA E CANELA 50G MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML CHINEQUE DE BANANA (1 un / 60G)
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> VITAMINA DE MARACUJÁ 160ML PÃO DE LEITE (1 un / 50G) REQUEIJÃO CREMOSO 15G 	<ul style="list-style-type: none"> LEITE COM AROMA DE COCO 150ML BISCOITO SEQUILHOS 50G BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> CHÁ DE CAMOMILA 190ML PÃO INTEGRAL FATIADO 50G QUEIJO (1 un / 15G) 	<ul style="list-style-type: none"> LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML PÃO DE CENOURA (1 un / 50G) MANTEIGA 7G 	<ul style="list-style-type: none"> CHÁ DE ERVA DOCE 190ML BOLO DE BANANA E CANELA 50G MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML CHINEQUE DE BANANA (1 un / 60G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,37 Lipídios (g): 20,44 Carboidrato (g): 113,79 Cálcio (mg): 352,09 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 175,47 Vitamina C (mg): 5,78 Energia (Kcal): 692,81					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 29/06	Terça-Feira, 30/06	Quarta-Feira, 01/07	Quinta-Feira, 02/07	Sexta-Feira, 03/07	Sábado, 04/07
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 150ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • BOLO DE FUBÁ 50G • CAQUI (1 un / 120G) 				
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 150ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • BOLO DE FUBÁ 50G • CAQUI (1 un / 120G) 				
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 21,30 Lipídios (g): 23,72 Carboidrato (g): 114,17 Cálcio (mg): 505,90 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 190,22 Vitamina C (mg): 35,53 Energia (Kcal): 742,99					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 18,86 Lipídios (g): 21,07 Carboidrato (g): 109,14 Cálcio (mg): 400,80 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1819,53 Vitamina C (mg): 18,11 Energia (Kcal): 688,54					