

Observações

Este cardápio é destinado aos estudantes que frequentam as escolas de Ensino Fundamental fase II, em período parcial, 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, 28/09	Terça-Feira, 29/09	Quarta-Feira, 30/09	Quinta-Feira, 01/10	Sexta-Feira, 02/10	Sábado, 03/10
REGULAR MANHÃ				• ARROZ AF G/NOT 180G • ISCAS DE CARNE E CENOURA 60G • BANANA (1 un / 130G)	• MACARRÃO PARAFUSO COLORIDO G/NOT 180G • MOLHO DE FRANGO E ABOBRINHA G/NOT 120G • LARANJA (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE MORANGO 180ML • BOLO DE CHOCOLATE G/NOT (1 un / 100G)
REGULAR TARDE				• ARROZ AF G/NOT 180G • ISCAS DE CARNE E CENOURA 60G • BANANA (1 un / 130G)	• MACARRÃO PARAFUSO COLORIDO G/NOT 180G • MOLHO DE FRANGO E ABOBRINHA G/NOT 120G • LARANJA (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE MORANGO 180ML • BOLO DE CHOCOLATE G/NOT (1 un / 100G)

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 50,81 Lipídios (g): 22,96 Carboidrato (g): 193,83 Cálcio (mg): 201,13 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 120,71 Vitamina C (mg): 34,25 Energia (Kcal): 1178,58
-----------------	--

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 05/10	Terça-Feira, 06/10	Quarta-Feira, 07/10	Quinta-Feira, 08/10	Sexta-Feira, 09/10	Sábado, 10/10
REGULAR MANHÃ	• POLENTA G/NOT 180G • MOLHO DE CARNE E CENOURA G/NOT 120G • MELÃO FATIADO 150G	• SUCO POLPA DE MANGA 180ML • PÃO DE LEITE G/NOT (1 un / 75G) • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G	• IOGURTE DE COCO AF 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE UVA 180ML • PÃO DE BATATA G/NOT (1 un / 75G) • PATÊ DE FRANGO 30G • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G	• ARROZ AF G/NOT 180G • LARANJA (1 un / 100G) • ISCAS DE CARNE E BRÓCOLIS 60G	• SUCO POLPA DE MORANGO 180ML • BOLO DE CHOCOLATE G/NOT (1 un / 100G)
REGULAR TARDE	• POLENTA G/NOT 180G • MOLHO DE CARNE E CENOURA G/NOT 120G • MELÃO FATIADO 150G	• SUCO POLPA DE MANGA 180ML • PÃO DE LEITE G/NOT (1 un / 75G) • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G	• IOGURTE DE COCO AF 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE UVA 180ML • PÃO DE BATATA G/NOT (1 un / 75G) • PATÊ DE FRANGO 30G • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G	• ARROZ AF G/NOT 180G • LARANJA (1 un / 100G) • ISCAS DE CARNE E BRÓCOLIS 60G	• SUCO POLPA DE MORANGO 180ML • BOLO DE CHOCOLATE G/NOT (1 un / 100G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,53 Lipídios (g): 17,85 Carboidrato (g): 151,08 Cálcio (mg): 249,81 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 179,05 Vitamina C (mg): 35,09 Energia (Kcal): 911,94					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 12/10	Terça-Feira, 13/10	Quarta-Feira, 14/10	Quinta-Feira, 15/10	Sexta-Feira, 16/10	Sábado, 17/10
REGULAR MANHÃ	FERIADO - NOSSA SENHORA APARECIDA	RECESSO	• SUCO POLPA DE UVA 180ML • BOLO DE CHOCOLATE G/NOT (1 un / 100G) • MAÇÃ (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE GOIABA 180ML • PÃO DE HAMBÚRGUER G/NOT (1 un / 75G) • HAMBÚRGUER BOVINO ASSADO (1 un / 42G) • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G • QUEIJO (1 un / 15G)	• MACARRÃO PARAFUSO COLORIDO G/NOT 180G • ISCAS DE FRANGO E CENOURA G/NOT 70G • MELANCIA FATIADA 150G	• SUCO POLPA DE MORANGO 180ML • BOLO DE CHOCOLATE G/NOT (1 un / 100G)
REGULAR TARDE	FERIADO - NOSSA SENHORA APARECIDA	RECESSO	• SUCO POLPA DE UVA 180ML • BOLO DE CHOCOLATE G/NOT (1 un / 100G) • MAÇÃ (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE GOIABA 180ML • HAMBÚRGUER BOVINO ASSADO (1 un / 42G) • QUEIJO (1 un / 15G) • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G • PÃO DE HAMBÚRGUER G/NOT (1 un / 75G)	• MACARRÃO PARAFUSO COLORIDO G/NOT 180G • ISCAS DE FRANGO E CENOURA G/NOT 70G • MELANCIA FATIADA 150G	• SUCO POLPA DE MORANGO 180ML • BOLO DE CHOCOLATE G/NOT (1 un / 100G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,05 Lipídios (g): 30,18 Carboidrato (g): 204,27 Cálcio (mg): 330,59 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 181,09 Vitamina C (mg): 5,97 Energia (Kcal): 1226,21					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 19/10	Terça-Feira, 20/10	Quarta-Feira, 21/10	Quinta-Feira, 22/10	Sexta-Feira, 23/10	Sábado, 24/10
REGULAR MANHÃ	• PÃO DE BATATA G/NOT (1 un / 75G) • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G • SUCO POLPA DE ACEROLA 180ML	• POLENTA G/NOT 180G • MOLHO DE FRANGO E BRÓCOLIS G/NOT 120G • MELÃO FATIADO 150G	• VITAMINA DE MORANGO 160ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • BANANA (1 un / 130G)	• MACARRÃO PARAFUSO COLORIDO G/NOT 180G • BOLINHO DE CARNE AO SUGO G/NOT 120G • LARANJA (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE MANGA 180ML • PÃO DE LEITE G/NOT (1 un / 75G) • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE G/NOT 60G	• SUCO POLPA DE MORANGO 180ML • BOLO DE CHOCOLATE G/NOT (1 un / 100G)
REGULAR TARDE	• SUCO POLPA DE ABACAXI 180ML • PÃO DE BATATA G/NOT (1 un / 75G) • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G • SUCO POLPA DE ACEROLA 180ML	• POLENTA G/NOT 180G • MOLHO DE FRANGO E BRÓCOLIS G/NOT 120G • MELÃO FATIADO 150G	• VITAMINA DE MORANGO 160ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • BANANA (1 un / 130G)	• MACARRÃO PARAFUSO COLORIDO G/NOT 180G • BOLINHO DE CARNE AO SUGO G/NOT 120G • LARANJA (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE MANGA 180ML • PÃO DE LEITE G/NOT (1 un / 75G) • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE G/NOT 60G	• SUCO POLPA DE MORANGO 180ML • BOLO DE CHOCOLATE G/NOT (1 un / 100G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 48,43 Lipídios (g): 21,07 Carboidrato (g): 158,50 Cálcio (mg): 298,30 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 269,37 Vitamina C (mg): 231,83 Energia (Kcal): 999,36					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 26/10	Terça-Feira, 27/10	Quarta-Feira, 28/10	Quinta-Feira, 29/10	Sexta-Feira, 30/10	Sábado, 31/10
REGULAR MANHÃ	• ARROZ G/NOT 180G • MOLHO DE FRANGO E ABOBRINHA G/NOT 120G • MELANCIA FATIADA 150G	• SUCO POLPA DE MORANGO 180ML • PÃO DE HAMBÚRGUER G/NOT (1 un / 75G) • HAMBÚRGUER BOVINO ASSADO (1 un / 42G) • QUEIJO (1 un / 15G) • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G	• MACARRÃO PARAFUSO COLORIDO G/NOT 180G • MOLHO DE CARNE E CENOURA G/NOT 120G • LARANJA (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE GOIABA 180ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • PATÊ DE FRANGO 30G • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G	• SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE AF 20G • MAÇÃ AF (1 un / 160G)	• SUCO POLPA DE MORANGO 180ML • BOLO DE CHOCOLATE G/NOT (1 un / 100G)
REGULAR TARDE	• ARROZ G/NOT 180G • MOLHO DE FRANGO E ABOBRINHA G/NOT 120G • MELANCIA FATIADA 150G	• SUCO POLPA DE MORANGO 180ML • PÃO DE HAMBÚRGUER G/NOT (1 un / 75G) • HAMBÚRGUER BOVINO ASSADO (1 un / 42G) • QUEIJO (1 un / 15G) • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G	• MACARRÃO PARAFUSO COLORIDO G/NOT 180G • MOLHO DE CARNE E CENOURA G/NOT 120G • LARANJA (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE GOIABA 180ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • PATÊ DE FRANGO 30G • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G	• SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE AF 20G • MAÇÃ AF (1 un / 160G)	• SUCO POLPA DE MORANGO 180ML • BOLO DE CHOCOLATE G/NOT (1 un / 100G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 43,39 Lipídios (g): 20,02 Carboidrato (g): 150,39 Cálcio (mg): 235,82 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 170,52 Vitamina C (mg): 22,01 Energia (Kcal): 944,69					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 43,63 Lipídios (g): 21,73 Carboidrato (g): 166,34 Cálcio (mg): 265,17 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 192,00 Vitamina C (mg): 74,41 Energia (Kcal): 1023,06					