

Observações

Este cardápio é destinado aos estudantes que frequentam as escolas de Ensino Fundamental fase I, 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, 31/08	Terça-Feira, 01/09	Quarta-Feira, 02/09	Quinta-Feira, 03/09	Sexta-Feira, 04/09	Sábado, 05/09
REGULAR MANHÃ		• SOPA DE FEIJÃO COM CARNE, BATATA E MACARRÃO 150G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ARROZ 100G • ISCAS DE FRANGO E CENOURA 60G • LARANJA (1 un / 100G)	• VITAMINA DE MORANGO 160ML • CHINEQUE DE UVA (1 un / 60G)	• POLENTA 100G • MOLHO DE CARNE E CHUCHU 50G • BANANA (1 un / 130G)	• LEITE 190ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)
REGULAR TARDE		• SOPA DE FEIJÃO COM CARNE, BATATA E MACARRÃO 150G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ARROZ 100G • ISCAS DE FRANGO E CENOURA 60G • LARANJA (1 un / 100G)	• VITAMINA DE MORANGO 160ML • CHINEQUE DE UVA (1 un / 60G)	• POLENTA 100G • MOLHO DE CARNE E CHUCHU 50G • BANANA (1 un / 130G)	• LEITE 190ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 27,66 Lipídios (g): 16,80 Carboidrato (g): 101,03 Energia (Kcal): 660,13					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 07/09	Terça-Feira, 08/09	Quarta-Feira, 09/09	Quinta-Feira, 10/09	Sexta-Feira, 11/09	Sábado, 12/09
REGULAR MANHÃ	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 180ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)	• SUCO POLPA DE GOIABA 180ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • PATÊ DE FRANGO 30G • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G	• MACARRÃO PARAFUSO 100G • BOLINHO DE CARNE AO SUGO 70G • MELÃO FATIADO 150G	• LEITE 190ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)
REGULAR TARDE	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 180ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)	• SUCO POLPA DE GOIABA 180ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • PATÊ DE FRANGO 30G • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G	• MACARRÃO PARAFUSO 100G • BOLINHO DE CARNE AO SUGO 70G • MELÃO FATIADO 150G	• LEITE 190ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 26,44 Lipídios (g): 20,80 Carboidrato (g): 118,69 Energia (Kcal): 752,95					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 14/09	Terça-Feira, 15/09	Quarta-Feira, 16/09	Quinta-Feira, 17/09	Sexta-Feira, 18/09	Sábado, 19/09
REGULAR MANHÃ	• SUCO POLPA DE ABACAXI 180ML • PÃO DE HAMBÚRGUER (1 un / 50G) • HAMBÚRGUER BOVINO ASSADO (1 un / 42G) • QUEIJO (10) (1 un / 10G) • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G	• CANJICA 200G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ARROZ 100G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS COM BRÓCOLIS 60G • LARANJA (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE MANGA 180ML • PÃO DE BATATA (1 un / 50G) • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G	• MACARRÃO PARAFUSO 100G • CARNE MOÍDA REFOGADA COM TOMATE 60G • MELÃO FATIADO 150G	• LEITE 190ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)
REGULAR TARDE	• SUCO POLPA DE ABACAXI 180ML • PÃO DE HAMBÚRGUER (1 un / 50G) • HAMBÚRGUER BOVINO ASSADO (1 un / 42G) • QUEIJO (10) (1 un / 10G) • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G	• CANJICA 200G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ARROZ 100G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS COM BRÓCOLIS 60G • LARANJA (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE MANGA 180ML • PÃO DE BATATA (1 un / 50G) • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G	• MACARRÃO PARAFUSO 100G • CARNE MOÍDA REFOGADA COM TOMATE 60G • MELÃO FATIADO 150G	• LEITE 190ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 33,36 Lipídios (g): 16,40 Carboidrato (g): 107,88 Energia (Kcal): 704,82					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 21/09	Terça-Feira, 22/09	Quarta-Feira, 23/09	Quinta-Feira, 24/09	Sexta-Feira, 25/09	Sábado, 26/09
REGULAR MANHÃ	• ARROZ 100G • BOLINHO DE CARNE AO SUGO 70G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• IOGURTE DE MORANGO 180G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE UVA 180ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • PATÊ DE FRANGO 30G • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G	• POLENTA 100G • MOLHO DE FRANGO E CENOURA 50G • LARANJA (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE GOIABA 180ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G	• LEITE 190ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)
REGULAR TARDE	• ARROZ 100G • BOLINHO DE CARNE AO SUGO 70G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• IOGURTE DE MORANGO 180G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE UVA 180ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • PATÊ DE FRANGO 30G • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G	• POLENTA 100G • MOLHO DE FRANGO E CENOURA 50G • LARANJA (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE GOIABA 180ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G	• LEITE 190ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 28,99 Lipídios (g): 14,40 Carboidrato (g): 111,80 Energia (Kcal): 682,37					

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	• SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE 20G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 180ML • PÃO DE HAMBÚRGUER (1 un / 50G) • HAMBÚRGUER BOVINO ASSADO (1 un / 42G) • QUEIJO (10) (1 un / 10G) • TOMATE (RODELA) 15G	• ARROZ 100G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 50G • BANANA (1 un / 130G)			
REGULAR TARDE	• SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE 20G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 180ML • PÃO DE HAMBÚRGUER (1 un / 50G) • HAMBÚRGUER BOVINO ASSADO (1 un / 42G) • QUEIJO (10) (1 un / 10G) • TOMATE (RODELA) 15G	• ARROZ 100G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 50G • BANANA (1 un / 130G)			
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 27,21 Lipídios (g): 11,77 Carboidrato (g): 103,66 Energia (Kcal): 622,45					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 29,16 Lipídios (g): 16,14 Carboidrato (g): 108,71 Energia (Kcal): 687,62					