

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, 30/03	Terça-Feira, 31/03	Quarta-Feira, 01/04	Quinta-Feira, 02/04	Sexta-Feira, 03/04	Sábado, 04/04
DESJEJUM			<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • BOLO DE CHOCOLATE 60G • MELANCIA 340G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
COLAÇÃO					FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
LANCHE			<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • BOLO DE CHOCOLATE 60G • MELANCIA 340G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 30,55 Lipídios (g): 13,23 Carboidrato (g): 156,83 Cálcio (mg): 111,85 Ferro (mg): 4,59 Retinol (mg): 209,76 Vitamina C (mg): 85,87 Energia (Kcal): 825,76					

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
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ CARRETEIRO 180G • MELANCIA 340G 	
COLAÇÃO						
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ CARRETEIRO 180G • MELANCIA 340G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 29,65 Lipídios (g): 6,57 Carboidrato (g): 119,81 Cálcio (mg): 152,87 Ferro (mg): 2,35 Retinol (mg): 248,46 Vitamina C (mg): 133,82 Energia (Kcal): 625,85					

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
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G • VITAMINA DE BANANA COM CACAU (LEITE AF) 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • QUIRERA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) • SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G • CAQUI (1 un / 180G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO - JANTAR 150G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • PERA (1 un / 150G) 	
COLAÇÃO						
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G • VITAMINA DE BANANA COM CACAU (LEITE AF) 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • QUIRERA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) • SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G • CAQUI (1 un / 180G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO - JANTAR 150G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • PERA (1 un / 150G) 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 31,61 Lipídios (g): 9,82 Carboidrato (g): 151,44 Cálcio (mg): 166,29 Ferro (mg): 4,24 Retinol (mg): 391,76 Vitamina C (mg): 79,29 Energia (Kcal): 779,83					

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
DESJEJUM	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G • MELÃO 170G • SUCO DE MAÇÃ 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FEIJÃO AF, LEGUMES E MACARRÃO 180G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G • MAÇÃ (1 un / 137G) • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G 	
COLAÇÃO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES				
LANCHE	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G • MELÃO 170G • SUCO DE MAÇÃ 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FEIJÃO AF, LEGUMES E MACARRÃO 180G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G • MAÇÃ (1 un / 137G) • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 26,10 Lipídios (g): 5,54 Carboidrato (g): 116,05 Cálcio (mg): 90,53 Ferro (mg): 4,34 Retinol (mg): 235,71 Vitamina C (mg): 62,25 Energia (Kcal): 585,97					

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
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> MELANCIA 340G SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G SUCO DE LARANJA 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> VITAMINA DE BANANA 150ML FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> MACARRÃO - JANTAR 150G ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G LARANJA (1 un / 150G) 		
COLAÇÃO						
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> MELANCIA 340G SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G SUCO DE LARANJA 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> VITAMINA DE BANANA 150ML FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> MACARRÃO - JANTAR 150G ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G LARANJA (1 un / 150G) 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 36,98 Lipídios (g): 12,23 Carboidrato (g): 140,30 Cálcio (mg): 315,11 Ferro (mg): 4,64 Retinol (mg): 307,35 Vitamina C (mg): 185,45 Energia (Kcal): 779,70					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 31,25 Lipídios (g): 9,16 Carboidrato (g): 135,75 Cálcio (mg): 176,40 Ferro (mg): 3,88 Retinol (mg): 292,48 Vitamina C (mg): 113,99 Energia (Kcal): 713,51					