

Observações

Este cardápio é destinado aos estudantes que frequentam as Escolas 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 3350-3093.

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
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • AIPIM COM MOLHO 60G • SALADA DE TOMATE COM LIMÃO 60G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADAS AO SUGO (EXTRATO DE TOMATE AF) 100G • QUIRERA 70G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • CREME DE MANGA 90G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO PRETO 90G • POSTA ASSADA AO MOLHO (EXTRATO DE TOMATE AF) 100G • BATATA SALSA COZIDA 40G • SALADA DE ACELGA COM LIMÃO 30G • MELANCIA 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PICADINHO DE CARNE COM CENOURA AF (ORGÂNICA) E CHAMPIGNON 100G • BATATA ASSADA COM AZEITE, ORÉGANO E TOMATE 50G • SALADA DE ALFACE AF (ORGÂNICA) 15G • ABACAXI 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G • FAROFA DE REPOLHO 30G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G • SALADA DE FRUTAS 100G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,24 Lipídios (g): 13,19 Carboidrato (g): 97,69 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 211,88 Vitamina C (mg): 60,32 Energia (Kcal): 657,92					

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
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO AF 90G • FRICASSÉ DE FRANGO 110G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • MELÃO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA AF 90G • BARREADO 110G • FAROFA DE COUVE 30G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • MELANCIA 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO AF 90G • FRANGO ASSADO 110G • BETERRABA COZIDA 70G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • FEIJÃO CARIOCA AF 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) • PURÊ DE CENOURA 40G • SALADA DE REPOLHO AF 40G • MELÃO 150G • ARROZ COM VAGEM AF 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO AF 90G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 100G • BATATA DOCE AF (ORGÂNICA) ASSADA 50G • SALADA DE BRÓCOLIS AF (ORGÂNICO) 30G • SALADA DE FRUTAS 100G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,41 Lipídios (g): 19,32 Carboidrato (g): 89,22 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 514,89 Vitamina C (mg): 44,67 Energia (Kcal): 688,54					

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
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA AF 90G • ALMÔNDegas DE FRANGO ASSADAS AO SUGO 100G • POLENTA CREMOSA 90G • SALADA DE CHUCHU COM CENOURA 30G • SAGU DE UVA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO AF 90G • CARNE DE PANELA COM MANJERICÃO 100G • FAROFA DE ESPINAFRE (FARINHA DE MILHO AF) 30G • SALADA DE PEPINO COM TOMATE 45G • SALADA DE FRUTAS 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ AF 110G • FEIJÃO CARIOCA AF 90G • PICADINHO DE CARNE 100G • PURÊ DE BATATA 40G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 100G) 	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,71 Lipídios (g): 11,41 Carboidrato (g): 93,44 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 118,46 Vitamina C (mg): 53,68 Energia (Kcal): 631,25					

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
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ AF 110G • FEIJÃO PRETO 90G • STROGONOFF DE CARNE 110G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ AF 110G • FEIJÃO CARIOCA AF 90G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • VAGEM REFOGADA 40G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • MELÃO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ AF 110G • FEIJÃO PRETO AF 90G • FRANGO ASSADO 110G • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G • SALADA DE FRUTAS 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO CARIOCA AF 90G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 100G • FAROFA DE REPOLHO 30G • SALADA DE CHUCHU COM MILHO VERDE 30G • MELANCIA 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ AF 110G • FEIJÃO PRETO AF 90G • FRANGO AO MOLHO 110G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G • PÊSSEGO AF (1 un / 120G) 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,89 Lipídios (g): 22,87 Carboidrato (g): 87,20 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 248,06 Vitamina C (mg): 45,89 Energia (Kcal): 718,01					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 39,66 Lipídios (g): 17,29 Carboidrato (g): 91,72 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 290,53 Vitamina C (mg): 50,86 Energia (Kcal): 678,67					