

**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, 04/05	Terça-Feira, 05/05	Quarta-Feira, 06/05	Quinta-Feira, 07/05	Sexta-Feira, 08/05	Sábado, 09/05
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MACARRÃO PARAFUSO G/NOT 180G</li> <li>• BOLINHO DE CARNE AO SUGO G/NOT 120G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE UVA 180ML</li> <li>• PÃO DE MILHO G/NOT (1 un / 75G)</li> <li>• CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ G/NOT 180G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO E CENOURA G/NOT 70G</li> <li>• MELANCIA FATIADA 150G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MORANGO 160ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G</li> <li>• BANANA AF 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MAÇÃ 180ML</li> <li>• SANDUÍCHE NATURAL G/NOT 150G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• BOLO DE CHOCOLATE G/NOT (1 un / 100G)</li> </ul>
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MACARRÃO PARAFUSO G/NOT 180G</li> <li>• BOLINHO DE CARNE AO SUGO G/NOT 120G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE UVA 180ML</li> <li>• PÃO DE MILHO G/NOT (1 un / 75G)</li> <li>• CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ G/NOT 180G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO E CENOURA G/NOT 70G</li> <li>• MELANCIA FATIADA 150G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MORANGO 160ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G</li> <li>• BANANA AF 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MAÇÃ 180ML</li> <li>• SANDUÍCHE NATURAL G/NOT 150G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• BOLO DE CHOCOLATE G/NOT (1 un / 100G)</li> </ul>
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,56 Lipídios (g): 22,54 Carboidrato (g): 175,54 Energia (Kcal): 1059,16					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 11/05	Terça-Feira, 12/05	Quarta-Feira, 13/05	Quinta-Feira, 14/05	Sexta-Feira, 15/05	Sábado, 16/05
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• POLENTA G/NOT 180G</li> <li>• MOLHO DE CARNE E CENOURA G/NOT 120G</li> <li>• MELÃO FATIADO 150G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE LARANJA 180ML</li> <li>• PÃO DE HAMBÚRGUER G/NOT (1 un / 75G)</li> <li>• HAMBÚRGUER BOVINO ASSADO (1 un / 42G)</li> <li>• QUEIJO (10) (1 un / 10G)</li> <li>• TOMATE (RODELA) 15G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CANJICA G/NOT 250G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 180ML</li> <li>• PÃO DE AVEIA G/NOT (1 un / 75G)</li> <li>• FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MACARRÃO PARAFUSO COLORIDO G/NOT 180G</li> <li>• CARNE MOÍDA REFOGADA COM TOMATE G/NOT 120G</li> <li>• PONKAN AF (1 un / 250G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• BOLO DE CHOCOLATE G/NOT (1 un / 100G)</li> </ul>
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• POLENTA G/NOT 180G</li> <li>• MOLHO DE CARNE E CENOURA G/NOT 120G</li> <li>• MELÃO FATIADO 150G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE LARANJA 180ML</li> <li>• PÃO DE HAMBÚRGUER G/NOT (1 un / 75G)</li> <li>• HAMBÚRGUER BOVINO ASSADO (1 un / 42G)</li> <li>• QUEIJO (10) (1 un / 10G)</li> <li>• TOMATE (RODELA) 15G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CANJICA G/NOT 250G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 180ML</li> <li>• PÃO DE AVEIA G/NOT (1 un / 75G)</li> <li>• FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MACARRÃO PARAFUSO COLORIDO G/NOT 180G</li> <li>• CARNE MOÍDA REFOGADA COM TOMATE G/NOT 120G</li> <li>• PONKAN AF (1 un / 250G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• BOLO DE CHOCOLATE G/NOT (1 un / 100G)</li> </ul>
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 57,09 Lipídios (g): 26,87 Carboidrato (g): 170,06 Energia (Kcal): 1136,30					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 18/05	Terça-Feira, 19/05	Quarta-Feira, 20/05	Quinta-Feira, 21/05	Sexta-Feira, 22/05	Sábado, 23/05
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MACARRÃO PARAFUSO G/NOT 180G</li> <li>• MOLHO DE FRANGO E BRÓCOLIS G/NOT 120G</li> <li>• PONKAN (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• IOGURTE DE MORANGO 180G</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE ACEROLA 180ML</li> <li>• PÃO DE BATATA G/NOT (1 un / 75G)</li> <li>• CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ G/NOT 180G</li> <li>• BOLINHO DE CARNE AO SUGO G/NOT 120G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE UVA 180ML</li> <li>• SANDUÍCHE NATURAL (ALFACE AF ORGÂNICA) G/NOT 150G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• BOLO DE CHOCOLATE G/NOT (1 un / 100G)</li> </ul>
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MACARRÃO PARAFUSO G/NOT 180G</li> <li>• MOLHO DE FRANGO E BRÓCOLIS G/NOT 120G</li> <li>• PONKAN (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• IOGURTE DE MORANGO 180G</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE ACEROLA 180ML</li> <li>• PÃO DE BATATA G/NOT (1 un / 75G)</li> <li>• CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ G/NOT 180G</li> <li>• BOLINHO DE CARNE AO SUGO G/NOT 120G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE UVA 180ML</li> <li>• SANDUÍCHE NATURAL (ALFACE AF ORGÂNICA) G/NOT 150G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• BOLO DE CHOCOLATE G/NOT (1 un / 100G)</li> </ul>
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 45,60 Lipídios (g): 21,04 Carboidrato (g): 166,87 Energia (Kcal): 1028,35					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 25/05	Terça-Feira, 26/05	Quarta-Feira, 27/05	Quinta-Feira, 28/05	Sexta-Feira, 29/05	Sábado, 30/05
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SAGU DE UVA 150G</li> <li>• CREME DE LEITE 20G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MAÇÃ 180ML</li> <li>• PÃO DE CENTEIO G/NOT (1 un / 75G)</li> <li>• CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MACARRÃO PARAFUSO 100G</li> <li>• MOLHO DE FRANGO E CENOURA G/NOT 120G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• POLENTA G/NOT 180G</li> <li>• MOLHO DE CARNE E CHUCHU AF 50G</li> <li>• MELÃO FATIADO 150G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE GOIABA 180ML</li> <li>• PÃO DE BATATA G/NOT (1 un / 75G)</li> <li>• FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• BOLO DE CHOCOLATE G/NOT (1 un / 100G)</li> </ul>
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SAGU DE UVA 150G</li> <li>• CREME DE LEITE 20G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MAÇÃ 180ML</li> <li>• PÃO DE CENTEIO G/NOT (1 un / 75G)</li> <li>• CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MACARRÃO PARAFUSO 100G</li> <li>• MOLHO DE FRANGO E CENOURA G/NOT 120G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• POLENTA G/NOT 180G</li> <li>• MOLHO DE CARNE E CHUCHU AF 50G</li> <li>• MELÃO FATIADO 150G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE GOIABA 180ML</li> <li>• PÃO DE BATATA G/NOT (1 un / 75G)</li> <li>• FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• BOLO DE CHOCOLATE G/NOT (1 un / 100G)</li> </ul>
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 42,84 Lipídios (g): 18,84 Carboidrato (g): 136,29 Energia (Kcal): 874,61					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 46,77 Lipídios (g): 22,32 Carboidrato (g): 162,19 Energia (Kcal): 1024,61					