

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"> • VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
COLAÇÃO			<ul style="list-style-type: none"> • PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
ALMOÇO			<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • BATATA SALSA COZIDA 50G • SALADA DE TOMATE 40G • MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO AO SUGO 56G • FAROFA DE COUVE AF 20G • SALADA DE BETERRABA AF (ORGÂNICA) 28G • CAQUI AF (1 un / 150G) 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
LANCHE			<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
JANTAR			<ul style="list-style-type: none"> • ESCONDIDINHO DE FRANGO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 58,07 Lipídios (g): 31,00 Carboidrato (g): 226,15 Cálcio (mg): 533,78 Ferro (mg): 6,75 Retinol (mg): 506,87 Vitamina C (mg): 121,86 Energia (Kcal): 1378,93					

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"> • LEITE AF 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA AF 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA AF 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE AF 150ML • BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR (MANTEIGA AF) 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA AF 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE AF 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA AF 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G • PURÊ DE BATATA (LEITE AF) 60G • SALADA DE TOMATE 40G • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • BRÓCOLIS COZIDO 50G • SALADA DE CENOURA 25G • LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • BARREADO 56G • FAROFA DE BANANA 30G • SALADA DE ALFACE AF (ORGÂNICA) 15G • MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G • POLENTA 100G • SALADA DE ABOBRINHA AF 30G • LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PICADINHO DE CARNE (EXTRATO DE TOMATE AF) 56G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE CHUCHU AF 20G • MAMÃO 122G 		
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA (LEITE AF) 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ AF 150ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE MAÇÃ AF COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO (POLPA AF) 180ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 		
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ CARRETEIRO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA CREME DE BATATA SALSA E CARNE 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE FRANGO 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • FRANGO AO SUGO (EXTRATO DE TOMATE AF) 56G • PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G 		

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal Proteína (g): 48,76 Lipídios (g): 22,36 Carboidrato (g): 186,42 Cálcio (mg): 417,68 Ferro (mg): 6,43 Retinol (mg): 403,47 Vitamina C (mg): 151,16 Energia (Kcal): 1112,70

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"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA AF 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE AF 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA AF 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA AF 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE AF 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA AF 5G • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> • PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELANCIA 340G
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE TOMATE 40G • FEIJÃO PRETO AF 100G • LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • FEIJÃO CARIOCA AF 100G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • CENOURA REFOGADA 35G • SALADA DE ALFACE AF (ORGÂNICA) 15G • FEIJÃO PRETO AF 100G • LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE AF 54G • BATATA DOCE AF (ORGÂNICA) COZIDA 35G • SALADA DE PEPINO AF 35G • FEIJÃO CARIOCA AF 100G • MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • POSTA ASSADA AO SUGO 56G • FAROFA DE CENOURA (FARINHA DE MILHO AF) 20G • SALADA DE ACELGA AF 20G • FEIJÃO PRETO AF 100G • CAQUI (1 un / 180G) 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA AF 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • MINGAU DE AVEIA 200G • BANANA AF 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR (MANTEIGA AF) 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO (POLPA AF) 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • CANJA 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO SUGO (EXTRATO DE TOMATE AF) 56G 	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G • FRANGO AO SUGO (EXTRATO DE TOMATE AF) 56G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ABÓBORA AF (ORGÂNICA), CARNE E MACARRÃO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 49,62 Lipídios (g): 22,78 Carboidrato (g): 173,44 Cálcio (mg): 351,33 Ferro (mg): 6,20 Retinol (mg): 688,39 Vitamina C (mg): 110,59 Energia (Kcal): 1060,72					

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"> • MANTEIGA AF 5G • LEITE AF 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • QUEIJO 20G • SUCO DE UVA 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • MANTEIGA AF 5G • LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G
COLAÇÃO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ AF 95G • FEIJÃO CARIOCA AF 100G • SALADA DE TOMATE 40G • STROGONOFF DE FRANGO 70G • BATATA PALHA 25G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ AF 95G • FEIJÃO PRETO AF 100G • BRÓCOLIS COZIDO 50G • MELANCIA 340G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ AF 95G • FEIJÃO CARIOCA AF 100G • FRANGO AO SUGO (TOMATE AF) 56G • QUIRERA 60G • SALADA DE ACELGA AF 20G • LARANJA (1 un / 150G) 	
LANCHE	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA (LEITE AF) 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • CREME DE MORANGO (POLPA AF) 100G • PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR (MANTEIGA AF) 50G 	
JANTAR	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ AF CARRETEIRO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS AF (BRÓCOLIS), CARNE E MACARRÃO 180G 	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal Proteína (g): 47,09 Lipídios (g): 24,85 Carboidrato (g): 188,84 Cálcio (mg): 391,50 Ferro (mg): 5,23 Retinol (mg): 437,64 Vitamina C (mg): 90,24 Energia (Kcal): 1143,11

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"> • PÃO DE FORMA 37,5G • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • MANTEIGA AF 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ AF 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA AF 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G 		
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 		
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ AF 95G • FEIJÃO PRETO AF 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • BETERRABA COZIDA 50G • SALADA DE TOMATE 40G • LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ AF 95G • FEIJÃO CARIOCA AF 100G • FRANGO AO SUGO 56G • BRÓCOLIS COZIDO 50G • SALADA DE ALFACE 15G • MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ AF 95G • FEIJÃO PRETO AF 100G • PICADINHO DE CARNE 56G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ AF 95G • FEIJÃO CARIOCA AF 100G • FRANGO À PARMEGIANA (50G DE CARNE E 20G DE MOLHO) 70G • BATATA, CENOURA E CHUCHU AF REFOGADOS 40G • SALADA DE PEPINO AF 35G • CAQUI (1 un / 180G) 		
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO (POLPA AF) 180ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G • FLOCOS DE ARROZ 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 150ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR (MANTEIGA AF) 60G 		
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G 	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G 	<ul style="list-style-type: none"> • CANJA 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ABÓBORA AF (ORGÂNICA), CARNE E MACARRÃO 180G 		

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 63,09 Lipídios (g): 30,12 Carboidrato (g): 237,98 Cálcio (mg): 508,98 Ferro (mg): 7,61 Retinol (mg): 680,94 Vitamina C (mg): 148,19 Energia (Kcal): 1436,23
Cálculo Mensal	Proteína (g): 52,15 Lipídios (g): 25,12 Carboidrato (g): 196,31 Cálcio (mg): 421,98 Ferro (mg): 6,39 Retinol (mg): 547,24 Vitamina C (mg): 125,81 Energia (Kcal): 1187,08