

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, 27/07	Terça-Feira, 28/07	Quarta-Feira, 29/07	Quinta-Feira, 30/07	Sexta-Feira, 31/07	Sábado, 01/08
REGULAR MANHÃ						• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • CHINEQUE DE UVA (1 un / 60G)
REGULAR TARDE						• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • CHINEQUE DE UVA (1 un / 60G)

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 19,72 Lipídios (g): 21,81 Carboidrato (g): 138,97 Cálcio (mg): 370,41 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 219,89 Vitamina C (mg): 0,00 Energia (Kcal): 829,15
-----------------	--

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 03/08	Terça-Feira, 04/08	Quarta-Feira, 05/08	Quinta-Feira, 06/08	Sexta-Feira, 07/08	Sábado, 08/08
REGULAR MANHÃ	• SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO 150G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE UVA 180ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G	• POLENTA 100G • MOLHO DE FRANGO E CENOURA 50G • LARANJA (1 un / 100G)	• SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE 20G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE MORANGO 180ML • PÃO DE HAMBÚRGUER (1 un / 50G) • HAMBÚRGUER BOVINO ASSADO (1 un / 42G) • QUEIJO (10) (1 un / 10G) • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • CHINEQUE DE UVA (1 un / 60G)
REGULAR TARDE	• SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO 150G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE UVA 180ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G	• POLENTA 100G • MOLHO DE FRANGO E CENOURA 50G • LARANJA (1 un / 100G)	• SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE 20G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE MORANGO 180ML • PÃO DE HAMBÚRGUER (1 un / 50G) • HAMBÚRGUER BOVINO ASSADO (1 un / 42G) • QUEIJO (10) (1 un / 10G) • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • CHINEQUE DE UVA (1 un / 60G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 27,53 Lipídios (g): 12,15 Carboidrato (g): 95,62 Cálcio (mg): 158,38 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 197,18 Vitamina C (mg): 21,63 Energia (Kcal): 595,04					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 10/08	Terça-Feira, 11/08	Quarta-Feira, 12/08	Quinta-Feira, 13/08	Sexta-Feira, 14/08	Sábado, 15/08
REGULAR MANHÃ	• SUCO POLPA DE GOIABA 180ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • PATÊ DE FRANGO 30G • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G	• MACARRÃO PARAFUSO COLORIDO 100G • BOLINHO DE CARNE AO SUGO 70G • MELÃO FATIADO 150G	• ARROZ 100G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS COM BRÓCOLIS 60G • LARANJA (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 180ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)	• POLENTA 100G • MOLHO DE CARNE E ABOBRINHA 50G • BANANA (1 un / 130G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • CHINEQUE DE UVA (1 un / 60G)
REGULAR TARDE	• SUCO POLPA DE GOIABA 180ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • PATÊ DE FRANGO 30G • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G	• MACARRÃO PARAFUSO COLORIDO 100G • BOLINHO DE CARNE AO SUGO 70G • MELÃO FATIADO 150G	• ARROZ 100G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS COM BRÓCOLIS 60G • LARANJA (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 180ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)	• POLENTA 100G • MOLHO DE CARNE E ABOBRINHA 50G • BANANA (1 un / 130G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • CHINEQUE DE UVA (1 un / 60G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 27,59 Lipídios (g): 14,08 Carboidrato (g): 111,85 Cálcio (mg): 167,26 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 141,91 Vitamina C (mg): 26,37 Energia (Kcal): 672,46					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 17/08	Terça-Feira, 18/08	Quarta-Feira, 19/08	Quinta-Feira, 20/08	Sexta-Feira, 21/08	Sábado, 22/08
REGULAR MANHÃ	• ARROZ 100G • BOLINHO DE CARNE AO SUGO 70G • PONKAN (1 un / 120G)	• SUCO POLPA DE LARANJA 180ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G	• SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA 150G • MELÃO FATIADO 150G	• IOGURTE DE COCO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE MORANGO 180ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • CHINEQUE DE UVA (1 un / 60G)
REGULAR TARDE	• ARROZ 100G • BOLINHO DE CARNE AO SUGO 70G • PONKAN (1 un / 120G)	• SUCO POLPA DE LARANJA 180ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G	• SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA 150G • MELÃO FATIADO 150G	• IOGURTE DE COCO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE MORANGO 180ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • CHINEQUE DE UVA (1 un / 60G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 30,64 Lipídios (g): 11,32 Carboidrato (g): 106,37 Cálcio (mg): 187,23 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 73,95 Vitamina C (mg): 26,37 Energia (Kcal): 648,43					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 24/08	Terça-Feira, 25/08	Quarta-Feira, 26/08	Quinta-Feira, 27/08	Sexta-Feira, 28/08	Sábado, 29/08
REGULAR MANHÃ	• ARROZ 100G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 50G • PONKAN (1 un / 120G)	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 180ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • PATÊ DE FRANGO 30G • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G	• MACARRÃO PARAFUSO 100G • MOLHO DE FRANGO E CENOURA 50G • LARANJA (1 un / 100G)	• CANJICA 200G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE ACEROLA 180ML • PÃO DE HAMBÚRGUER (1 un / 50G) • HAMBÚRGUER BOVINO ASSADO (1 un / 42G) • QUEIJO (10) (1 un / 10G) • TOMATE (RODELA) 15G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • CHINEQUE DE UVA (1 un / 60G)
REGULAR TARDE	• ARROZ 100G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 50G • PONKAN (1 un / 120G)	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 180ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • PATÊ DE FRANGO 30G • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G	• MACARRÃO PARAFUSO 100G • MOLHO DE FRANGO E CENOURA 50G • LARANJA (1 un / 100G)	• CANJICA 200G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE ACEROLA 180ML • PÃO DE HAMBÚRGUER (1 un / 50G) • HAMBÚRGUER BOVINO ASSADO (1 un / 42G) • QUEIJO (10) (1 un / 10G) • TOMATE (RODELA) 15G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • CHINEQUE DE UVA (1 un / 60G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 29,08 Lipídios (g): 14,82 Carboidrato (g): 111,24 Cálcio (mg): 225,23 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 3169,55 Vitamina C (mg): 220,36 Energia (Kcal): 688,14					

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)					
REGULAR TARDE	- SOPA DE FEIJÃO COM CARNE, BATATA E MACARRÃO 150G - MAÇÃ (1 un / 100G)					
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 28,10 Lipídios (g): 6,62 Carboidrato (g): 71,78 Cálcio (mg): 46,45 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1,60 Vitamina C (mg): 12,17 Energia (Kcal): 452,48					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 28,34 Lipídios (g): 13,18 Carboidrato (g): 106,20 Cálcio (mg): 186,36 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 835,27 Vitamina C (mg): 68,48 Energia (Kcal): 650,23					