

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, 29/06	Terça-Feira, 30/06	Quarta-Feira, 01/07	Quinta-Feira, 02/07	Sexta-Feira, 03/07	Sábado, 04/07
DESJEJUM			• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO			• MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• PONKAN (1 un / 230G)
ALMOÇO			• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • BRÓCOLIS COZIDO 50G • SALADA DE TOMATE 40G • MELÃO 170G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • SALADA DE BETERRABA 28G • COUVE-FLOR REFOGADA 25G • PONKAN (1 un / 230G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • STROGONOFF DE CARNE 70G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE			• CREME DE MANGA 100G • FLOCOS DE ARROZ 15G	• AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G • MAMÃO 122G	• SUCO DE UVA 150ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G	
JANTAR			• RISOTO DE FRANGO 200G	• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G	• CANJA 200G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 48,01 Lipídios (g): 25,40 Carboidrato (g): 167,83 Cálcio (mg): 389,00 Ferro (mg): 5,99 Retinol (mg): 259,19 Vitamina C (mg): 171,03 Energia (Kcal): 1057,36					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 06/07	Terça-Feira, 07/07	Quarta-Feira, 08/07	Quinta-Feira, 09/07	Sexta-Feira, 10/07	Sábado, 11/07
DESJEJUM	• LEITE COM CANELA 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR 50G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• MELÃO 170G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MELÃO 170G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• PONKAN (1 un / 230G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • QUIRERA 60G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CENOURA REFOGADA 35G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • PONKAN (1 un / 230G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ALMÔNDEGAS AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75G • CREME DE MILHO 60G • SALADA DE ALFACE 15G • SALADA DE FRUTA 70G	• ARROZ 95G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G • SALADA DE BETERRABA 28G • FEIJÃO PRETO 100G • CHUCHU REFOGADO 35G • PONKAN (1 un / 230G)	• ARROZ 95G • BARREADO 56G • FAROFA DE BANANA 30G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE ACELGA 20G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G	• MINGAU DE AVEIA 160G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SUCO DE UVA 150ML • BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR 50G	• MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • VITAMINA DE MORANGO 150ML	
JANTAR	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	• ARROZ CARRETEIRO 180G	• POLENTA - JANTAR 120G • FRANGO AO SUGO 56G	• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 50,31 Lipídios (g): 23,31 Carboidrato (g): 178,46 Cálcio (mg): 410,47 Ferro (mg): 5,74 Retinol (mg): 386,10 Vitamina C (mg): 152,93 Energia (Kcal): 1090,75					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 13/07	Terça-Feira, 14/07	Quarta-Feira, 15/07	Quinta-Feira, 16/07	Sexta-Feira, 17/07	Sábado, 18/07
DESJEJUM	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
COLAÇÃO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
ALMOÇO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
LANCHE	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
JANTAR	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal						

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 20/07	Terça-Feira, 21/07	Quarta-Feira, 22/07	Quinta-Feira, 23/07	Sexta-Feira, 24/07	Sábado, 25/07
DESJEJUM	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
COLAÇÃO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
ALMOÇO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
LANCHE	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
JANTAR	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal						

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
DESJEJUM	RECESSO	• LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • GELEIA DE UVA SEM AÇÚCAR 6G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G	
COLAÇÃO	RECESSO	• MELÃO 170G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
ALMOÇO	RECESSO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO AO SUGO 56G • SALADA DE ALFACE 15G • PURÊ DE BATATA 60G • PONKAN (1 un / 230G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 48G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE CENOURA 25G • KIWI (1 un / 99G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • STROGONOFF DE FRANGO 70G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PICADINHO DE CARNE 56G • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE TOMATE 40G • MELÃO 170G	
LANCHE	RECESSO	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • IOGURTE DE MORANGO 180ML	• SUCO DE LARANJA 150ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G	• MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• SUCO DE UVA 150ML • BOLO DE CHOCOLATE 60G	
JANTAR	RECESSO	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	• QUIRERA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G	• CANJA 200G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 57,07 Lipídios (g): 28,41 Carboidrato (g): 210,37 Cálcio (mg): 496,65 Ferro (mg): 6,88 Retinol (mg): 322,81 Vitamina C (mg): 178,97 Energia (Kcal): 1291,69					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 51,58 Lipídios (g): 25,37 Carboidrato (g): 184,54 Cálcio (mg): 428,96 Ferro (mg): 6,14 Retinol (mg): 331,76 Vitamina C (mg): 165,54 Energia (Kcal): 1138,62					