

| Observações                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                        |                    |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                               |                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Este cardápio é destinado aos estudantes que frequentam as escolas de Educação Integral, 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, 29/06                                                                                                                                                   | Terça-Feira, 30/06 | Quarta-Feira, 01/07                                                                                                                                | Quinta-Feira, 02/07                                                                                                                                   | Sexta-Feira, 03/07                                                                                                                                            | Sábado, 04/07                                                                                             |
| REGULAR TARDE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                        |                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• POLENTA 100G</li> <li>• MOLHO DE FRANGO, CENOURA E ERVILHA 50G</li> <li>• PONKAN (1 un / 120G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MORANGO 160ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE ABACAXI 180ML</li> <li>• PÃO DE BATATA (1 un / 50G)</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)</li> </ul> |
| Tabela Nutricional                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                        |                    |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                               |                                                                                                           |
| Cálculo Semanal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Proteína (g): 17,23 Lipídios (g): 9,36 Carboidrato (g): 54,88 Cálcio (mg): 193,23 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 87,52 Vitamina C (mg): 16,31 Energia (Kcal): 368,25 |                    |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                               |                                                                                                           |

| 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                                                                                             |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| REGULAR TARDE             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CANJICA 200G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE FEIJÃO COM CARNE, BATATA E MACARRÃO 150G</li> <li>• PONKAN (1 un / 120G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE UVA 180ML</li> <li>• SANDUÍCHE NATURAL 100G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• POLENTA 100G</li> <li>• MOLHO DE CARNE E ABOBRINHA 50G</li> <li>• CAQUI (1 un / 120G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 180ML</li> <li>• PÃO DE BATATA (1 un / 50G)</li> <li>• CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)</li> </ul> |
| <b>Tabela Nutricional</b> |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                      |                                                                                                               |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                            |                                                                                                           |
| Cálculo Semanal           | Proteína (g): 13,90 Lipídios (g): 7,75 Carboidrato (g): 51,88 Cálcio (mg): 132,02 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1513,50 Vitamina C (mg): 19,58 Energia (Kcal): 327,32 |                                                                                                                                      |                                                                                                               |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                            |                                                                                                           |

| 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 |
|--------------------|----------------------|--------------------|---------------------|---------------------|--------------------|---------------|
| REGULAR TARDE      | 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 |
|--------------------|----------------------|--------------------|---------------------|---------------------|--------------------|---------------|
| REGULAR TARDE      | 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 |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| REGULAR TARDE             | RECESSO                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO 100G</li> <li>• ISCAS DE CARNE E CENOURA 60G</li> <li>• MELÃO FATIADO 150G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE LARANJA 180ML</li> <li>• PÃO DE HAMBÚRGUER (1 un / 50G)</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>• 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 MANGA 180ML</li> <li>• PÃO DE LEITE (1 un / 50G)</li> <li>• FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G</li> </ul> |               |
| <b>Tabela Nutricional</b> |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                            |               |
| Cálculo Semanal           | Proteína (g): 17,68 Lipídios (g): 6,10 Carboidrato (g): 64,15 Cálcio (mg): 90,41 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 107,16 Vitamina C (mg): 16,09 Energia (Kcal): 377,25  |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                            |               |
| Cálculo Mensal            | Proteína (g): 15,93 Lipídios (g): 7,74 Carboidrato (g): 56,24 Cálcio (mg): 137,62 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 704,27 Vitamina C (mg): 17,65 Energia (Kcal): 353,28 |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                            |               |