

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, 02/03	Terça-Feira, 03/03	Quarta-Feira, 04/03	Quinta-Feira, 05/03	Sexta-Feira, 06/03	Sábado, 07/03
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA AF 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE AF 150ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G • BATIDA DE MAÇÃ (LEITE AF) 190ML 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA AF 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G 	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<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 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • BATATA SALSA COZIDA 50G • SALADA DE TOMATE 40G • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO AO SUGO 56G • FAROFA DE COUVE 20G • SALADA DE BETERRABA 28G • MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • STROGONOFF DE CARNE 70G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE FRUTA 70G • SALADA DE CENOURA 25G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO ASSADO 60G • CREME DE MILHO (LEITE AF) 60G • SALADA DE ALFACE AF (ORGÂNICA) 15G • LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA (TOMATE AF) 56G • BRÓCOLIS COZIDO 50G • SALADA DE PEPINO 35G • MAMÃO 122G 	
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 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 150ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE AF 150ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO - JANTAR 150G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE FRANGO 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G 	<ul style="list-style-type: none"> • CANJA 200G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 62,69 Lipídios (g): 34,73 Carboidrato (g): 219,69 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 470,93 Vitamina C (mg): 161,11 Energia (Kcal): 1406,43					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 09/03	Terça-Feira, 10/03	Quarta-Feira, 11/03	Quinta-Feira, 12/03	Sexta-Feira, 13/03	Sábado, 14/03
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE AF 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA AF 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE AF 150ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G • LEITE AF 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • MANTEIGA AF 5G • VITAMINA DE BANANA COM CACAU (LEITE AF) 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G 	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA AF 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • PERA (1 un / 150G) 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • BARREADO 56G • FAROFA DE BANANA 30G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA AF 100G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO AF 100G • PICADINHO DE CARNE 56G • COUVE-FLOR REFOGADA 25G • SALADA DE CENOURA 25G • PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • ALMÔNDEGAS AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) (EXTRATO DE TOMATE AF) 75G • BATATA DOCE AF (ORGÂNICA) COZIDA 35G • SALADA DE CHUCHU 20G • MELÃO 170G • FEIJÃO CARIOCA AF 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FRANGO À PARMEGIANA (50G DE CARNE E 20G DE MOLHO) (EXTRATO DE TOMATE AF) 70G • BATATA, CENOURA E CHUCHU AF REFOGADOS 40G • SALADA DE REPOLHO VERDE AF COM REPOLHO ROXO 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO PRETO AF 100G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • CREME DE MORANGO (POLPA AF) 100G • PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 150ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G • FLOCOS DE ARROZ 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA (LEITE AF) 150ML • MAÇÃ AF (1 un / 160G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • QUIRERA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ CARRETEIRO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G • FRANGO AO SUGO 56G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA (TOMATE AF) 56G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 64,02 Lipídios (g): 30,43 Carboidrato (g): 221,52 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 466,91 Vitamina C (mg): 108,45 Energia (Kcal): 1378,14					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 16/03	Terça-Feira, 17/03	Quarta-Feira, 18/03	Quinta-Feira, 19/03	Sexta-Feira, 20/03	Sábado, 21/03
DESJEJUM	<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 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA AF 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA AF 5G • BATIDA DE MAÇÃ 190ML 	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • GOIABA (1 un / 96G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ AF (1 un / 160G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELANCIA 340G 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO AF 100G • PICADINHO DE CARNE (EXTRATO DE TOMATE AF) 56G • QUIBEBE (ABÓBORA AF - ORGÂNICA) 25G • SALADA DE PEPINO 35G • MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA AF 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • POLENTA (FUBÁ AF) 100G • SALADA DE ACELGA COM CENOURA 30G • LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • BRÓCOLIS COM CENOURA REFOGADOS 50G • SALADA DE REPOLHO 15G • MAÇÃ (1 un / 137G) • FEIJÃO PRETO AF 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ AF 95G • FEIJÃO CARIOCA AF 100G • MELÃO 170G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • CREME DE MILHO 60G • SALADA DE ALFACE AF (ORGÂNICA) COM TOMATE 35G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO AF 100G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 60G • FAROFA DE COUVE AF 20G • SALADA DE ACELGA AF 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • MINGAU DE AVEIA (LEITE AF) 200G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 150ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • CREME DE MANGA 100G • FLOCOS DE ARROZ 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE AIPIM COM CARNE 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO 180G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 59,77 Lipídios (g): 26,92 Carboidrato (g): 212,59 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 622,81 Vitamina C (mg): 138,56 Energia (Kcal): 1294,29					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 23/03	Terça-Feira, 24/03	Quarta-Feira, 25/03	Quinta-Feira, 26/03	Sexta-Feira, 27/03	Sábado, 28/03
DESJEJUM	<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 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G • VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA AF 5G 	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • CAQUI (1 un / 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 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ AF 95G • FEIJÃO CARIOCA AF 100G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE TOMATE 40G • MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ AF 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ALMÔNDEGAS AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75G • FAROFA DE CENOURA (FARINHA DE MILHO AF) 20G • SALADA DE ACELGA 20G • MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ AF 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • STROGONOFF DE FRANGO 70G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • GOIABA (1 un / 96G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ AF 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • CHUCHU AF REFOGADO 35G • SALADA DE VAGEM AF COM CENOURA 30G • SALADA DE FRUTA 70G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ AF 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO AO SUGO 56G • CREME DE AIPIM 35G • SALADA DE ALFACE AF (ORGÂNICA) 15G • MELANCIA 340G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE BANANA 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 150ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • MINGAU DE AVEIA 200G • BANANA AF 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ AF 150ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR 60G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ CARRETEIRO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO (ABOBRINHA AF) 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AF - JANTAR 150G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 64,04 Lipídios (g): 31,47 Carboidrato (g): 233,08 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 562,38 Vitamina C (mg): 161,63 Energia (Kcal): 1438,50					

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"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA AF 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G 				
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELANCIA 340G 				
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ AF 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PICADINHO DE CARNE 56G • QUIRERA 60G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ AF 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO À PARMEGIANA (50G DE CARNE E 20G DE MOLHO) 70G • BATATA DOCE COZIDA 35G • SALADA DE BETERRABA 28G • SALADA DE FRUTA 70G 				
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO AF 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 150ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G 				
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE FRANGO 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ABÓBORA AF (ORGÂNICA), CARNE E MACARRÃO 180G 				
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 60,39 Lipídios (g): 33,57 Carboidrato (g): 204,12 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 790,82 Vitamina C (mg): 154,72 Energia (Kcal): 1344,16					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 62,42 Lipídios (g): 31,13 Carboidrato (g): 220,12 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 554,40 Vitamina C (mg): 143,56 Energia (Kcal): 1376,14					