

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, 03/11 | Terça-Feira, 04/11 | Quarta-Feira, 05/11 | Quinta-Feira, 06/11 | Sexta-Feira, 07/11 | Sábado, 08/11 |
|------------------|--|--|---|--|---|---------------|
| DESJEJUM | • LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML | • LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML | • LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML | • LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML | • LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML | |
| COLAÇÃO | • MAÇÃ 75G | • BANANA PRATA 100G | • MAMÃO 60G | • MANGA 70G | • MAMÃO 60G | |
| ALMOÇO | • ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • OVOS MEXIDOS 40G • BRÓCOLIS REFOGADO 40G | • ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 30G • CENOURA REFOGADA 40G | • ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • ISCAS DE CARNE 30G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G | • ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • CARNE MOÍDA REFOGADA 30G • COUVE-FLOR REFOGADA 40G | • ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 40G • ABOBRINHA REFOGADA 50G | |
| LANCHE | • LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML • MELÃO 119G | • LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML • PERA COZIDA 75G | • LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML • MAÇÃ COZIDA 105G | • LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML • MELÃO 119G | • LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML • BANANA PRATA 100G | |
| JANTAR | • RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 160G | • PAPA DE ARROZ, BATATA SALSAS, CENOURA E CARNE 200G | • PAPA DE BATATA DOCE, BRÓCOLIS, CHUCHU, FRANGO E MACARRÃO 200G | • PAPA DE ABÓBORA, ABOBRINHA, FRANGO E MACARRÃO 200G | • PAPA DE LEGUMES, CARNE E MACARRÃO 200G | |

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal Proteína (g): 38,81 Lipídios (g): 22,68 Carboidrato (g): 148,66 Ferro (mg): 9,72 Retinol (mg): 946,11 Vitamina C (mg): 120,81 Energia (Kcal): 901,43

| Tipo de Refeição | Segunda-Feira, 10/11 | Terça-Feira, 11/11 | Quarta-Feira, 12/11 | Quinta-Feira, 13/11 | Sexta-Feira, 14/11 | Sábado, 15/11 |
|---------------------------|--|--|---|---|---|---------------|
| DESJEJUM | • LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML | • LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML | • LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML | • LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML | • LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML | |
| COLAÇÃO | • MELÃO 119G | • BANANA PRATA 100G | • MANGA 70G | • MELÃO 119G | • BANANA PRATA 100G | |
| ALMOÇO | • ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • CARNE MOÍDA REFOGADA 30G • VAGEM REFOGADA 25G | • ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 30G • BETERRABA COZIDA 30G | • ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • CARNE MOÍDA AO SUGO 40G • POLENTA 100G | • ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • ISCAS DE FÍGADO 30G • QUIBEBE 40G | • ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO 40G • CHUCHU REFOGADO 35G | |
| LANCHE | • LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML • PERA COZIDA 75G | • LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML • MAMÃO 60G | • LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML • PAPHINHA DE FRUTAS COZIDAS SEM AÇÚCAR 80G | • LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML • MAÇÃ COZIDA 105G | • LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML • MAMÃO 60G | |
| JANTAR | • PAPA DE BATATA, BETERRABA, FRANGO E MACARRÃO 200G | • PAPA DE COUVE, FUBÁ E CARNE 200G | • PAPA DE ESPINAFRE, LEGUMES, FRANGO E MACARRÃO 200G | • PAPA DE ABOBRINHA, BETERRABA, FRANGO E MACARRÃO 200G | • PAPA DE FEIJÃO, CARNE E MACARRÃO 200G | |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 39,32 Lipídios (g): 22,44 Carboidrato (g): 149,66 Ferro (mg): 10,18 Retinol (mg): 1481,72 Vitamina C (mg): 110,71 Energia (Kcal): 908,61 | | | | | |

| Tipo de Refeição | Segunda-Feira, 17/11 | Terça-Feira, 18/11 | Quarta-Feira, 19/11 | Quinta-Feira, 20/11 | Sexta-Feira, 21/11 | Sábado, 22/11 |
|---------------------------|---|---|--|-----------------------------|--------------------|---------------|
| DESJEJUM | • LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML | • LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML | • LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML | FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA | RECESSO | |
| COLAÇÃO | • MAÇÃ 75G | • BANANA PRATA 100G | • MAÇÃ 75G | FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA | RECESSO | |
| ALMOÇO | • ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • OVOS MEXIDOS 40G • CENOURA REFOGADA 40G | • ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES 40G • QUIRERA 60G | • ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • ISCAS DE CARNE 30G • BATATA ENSOPADA 50G | FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA | RECESSO | |
| LANCHE | • LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML • PERA COZIDA 75G | • LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML • MAMÃO 60G | • LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML • MELÃO 119G | FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA | RECESSO | |
| JANTAR | • PAPA DE COUVE, FUBÁ E CARNE 200G | • PAPA DE ABÓBORA, BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE E MACARRÃO 200G | • PAPA DE BATATA SALSA, BRÓCOLIS, FRANGO E MACARRÃO 200G | FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA | RECESSO | |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 39,16 Lipídios (g): 23,65 Carboidrato (g): 150,12 Ferro (mg): 10,38 Retinol (mg): 920,28 Vitamina C (mg): 106,27 Energia (Kcal): 922,92 | | | | | |

| Tipo de Refeição | Segunda-Feira, 24/11 | Terça-Feira, 25/11 | Quarta-Feira, 26/11 | Quinta-Feira, 27/11 | Sexta-Feira, 28/11 | Sábado, 29/11 |
|---------------------------|--|---|---|--|--|---------------|
| DESJEJUM | • LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML | • LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML | • LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML | • LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML | • LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML | |
| COLAÇÃO | • MELÃO 119G | • MAMÃO 60G | • BANANA PRATA 100G | • MAMÃO 60G | • MAÇÃ 75G | |
| ALMOÇO | • ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • ISCAS DE CARNE 30G • BRÓCOLIS COZIDO 40G | • ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 40G • ABOBRINHA REFOGADA 50G | • ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • CARNE MOÍDA COM CHEIRO VERDE 30G • POLENTA 100G | • ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 30G • VAGEM REFOGADA 25G | • ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • ISCAS DE CARNE 30G • QUIBEBE 40G | |
| LANCHE | • LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML • MAÇÃ COZIDA 105G | • LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML • PAPHINHA DE FRUTAS COZIDAS SEM AÇÚCAR 80G | • LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML • MELÃO 119G | • LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML • MANGA 70G | • LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML • BANANA PRATA 100G | |
| JANTAR | • PAPA DE BATATA, BETERRABA, FRANGO E MACARRÃO 200G | • PAPA DE ARROZ, BATATA Salsa, CENOURA E CARNE 200G | • PAPA DE ABÓBORA, BRÓCOLIS, FRANGO E MACARRÃO 200G | • PAPA DE LEGUMES, CARNE E MACARRÃO 200G | • PAPA DE FEIJÃO, CARNE E MACARRÃO 200G | |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 39,30 Lipídios (g): 22,12 Carboidrato (g): 150,88 Ferro (mg): 9,92 Retinol (mg): 915,48 Vitamina C (mg): 110,56 Energia (Kcal): 910,53 | | | | | |
| Cálculo Mensal | Proteína (g): 39,15 Lipídios (g): 22,62 Carboidrato (g): 149,80 Ferro (mg): 10,01 Retinol (mg): 1082,07 Vitamina C (mg): 112,73 Energia (Kcal): 909,54 | | | | | |