

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, 03/08	Terça-Feira, 04/08	Quarta-Feira, 05/08	Quinta-Feira, 06/08	Sexta-Feira, 07/08	Sábado, 08/08
DESJEJUM	• RISOTO DE FRANGO 200G • PERA (1 un / 150G)	• MACARRÃO - JANTAR 150G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• PONKAN (1 un / 230G) • SUCO DE MAÇÃ 150ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G	• POLENTA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO 180G • MAMÃO 122G	
COLAÇÃO						
LANCHE	• RISOTO DE FRANGO 200G • PERA (1 un / 150G)	• MACARRÃO - JANTAR 150G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G • PONKAN (1 un / 230G)	• POLENTA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO 180G • MAMÃO 122G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 34,34 Lipídios (g): 11,53 Carboidrato (g): 119,69 Cálcio (mg): 148,15 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 188,95 Vitamina C (mg): 78,61 Energia (Kcal): 686,46					

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
DESJEJUM	- SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G - MELÃO 170G	- ARROZ CARRETEIRO 180G - PERA (1 un / 150G)	- SUCO DE LARANJA 150ML - PÃO DE LEITE 37,5G - RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G - MAMÃO 122G	- BANANA CATURRA (1 un / 182G) - MACARRÃO - JANTAR 150G - FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G	- IOGURTE DE MORANGO 180ML - FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G - MAÇÃ (1 un / 137G)	
COLAÇÃO						
LANCHE	- SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G - MELÃO 170G	- ARROZ CARRETEIRO 180G - PERA (1 un / 150G)	- SUCO DE LARANJA 150ML - PÃO DE LEITE 37,5G - RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G - MAMÃO 122G	- MACARRÃO - JANTAR 150G - FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G - BANANA CATURRA (1 un / 182G)	- IOGURTE DE MORANGO 180ML - FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G - MAÇÃ (1 un / 137G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 32,03 Lipídios (g): 6,99 Carboidrato (g): 119,36 Cálcio (mg): 151,67 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 74,78 Vitamina C (mg): 90,61 Energia (Kcal): 649,90					

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
DESJEJUM	• POLENTA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SUCO DE UVA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • RECHEIO DE FRANGO DESFIADO 35G • MAMÃO 122G	• QUIRERA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G • PONKAN (1 un / 230G)	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G • PERA (1 un / 150G)	
COLAÇÃO						
LANCHE	• POLENTA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SUCO DE UVA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • RECHEIO DE FRANGO DESFIADO 35G • MAMÃO 122G	• QUIRERA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G • PONKAN (1 un / 230G)	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G • PERA (1 un / 150G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 31,69 Lipídios (g): 10,67 Carboidrato (g): 124,99 Cálcio (mg): 150,10 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 182,27 Vitamina C (mg): 84,94 Energia (Kcal): 674,66					

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
DESJEJUM	• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO 180G • LARANJA (1 un / 150G)	• RISOTO DE FRANGO 200G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• SUCO DE LARANJA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G • MELÃO 170G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G • PERA (1 un / 150G)	• BATIDA DE MAÇÃ 190ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR 60G • MAMÃO 122G	
COLAÇÃO						
LANCHE	• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO 180G • LARANJA (1 un / 150G)	• RISOTO DE FRANGO 200G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• PÃO DE LEITE 37,5G • RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G • MELÃO 170G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G • PERA (1 un / 150G)	• BATIDA DE MAÇÃ 190ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR 60G • MAMÃO 122G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 27,29 Lipídios (g): 13,53 Carboidrato (g): 93,30 Cálcio (mg): 182,43 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 219,20 Vitamina C (mg): 97,71 Energia (Kcal): 592,41					

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
DESJEJUM	• QUIRERA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • LARANJA (1 un / 150G)					
COLAÇÃO						
LANCHE	• QUIRERA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • LARANJA (1 un / 150G)					
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 43,66 Lipídios (g): 11,94 Carboidrato (g): 95,09 Cálcio (mg): 60,31 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 2,88 Vitamina C (mg): 114,94 Energia (Kcal): 656,49					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 31,92 Lipídios (g): 10,74 Carboidrato (g): 113,42 Cálcio (mg): 153,43 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 158,52 Vitamina C (mg): 89,25 Energia (Kcal): 651,12					