

Observações

Este cardápio é destinado aos estudantes que frequentam as escolas de Ensino Fundamental fase I, em período parcial, 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, 02/03	Terça-Feira, 03/03	Quarta-Feira, 04/03	Quinta-Feira, 05/03	Sexta-Feira, 06/03	Sábado, 07/03
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MARACUJÁ 180ML • SANDUÍCHE NATURAL 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO PARAFUSO 100G • BOLINHO DE CARNE AO SUGO 70G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE AF 20G • BANANA AF 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE ACEROLA 180ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • BATATA REFOGADA 100G • ISCAS DE CARNE E BRÓCOLIS 60G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MARACUJÁ 180ML • CHINEQUE DE UVA (1 un / 60G)
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MARACUJÁ 180ML • SANDUÍCHE NATURAL 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO PARAFUSO 100G • BOLINHO DE CARNE AO SUGO 70G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE AF 20G • BANANA AF 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE ACEROLA 180ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • BATATA REFOGADA 100G • ISCAS DE CARNE E BRÓCOLIS 60G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MARACUJÁ 180ML • CHINEQUE DE UVA (1 un / 60G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 27,01 Lipídios (g): 10,26 Carboidrato (g): 112,27 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 265,75 Vitamina C (mg): 225,14 Energia (Kcal): 637,08					

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
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO PARAFUSO 100G • ISCAS DE CARNE E ABOBRINHA 60G • PERA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE AF COM AROMA DE BAUNILHA 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MANGA 180ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 100G • ISCAS DE FRANGO E CENOURA (EXTRATO DE TOMATE AF) 60G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE GOIABA 180ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA PARA PÃO (EXTRATO DE TOMATE AF) 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MARACUJÁ 180ML • CHINEQUE DE UVA (1 un / 60G)
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO PARAFUSO 100G • ISCAS DE CARNE E ABOBRINHA 60G • PERA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE AF COM AROMA DE BAUNILHA 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MANGA 180ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 100G • ISCAS DE FRANGO E CENOURA (EXTRATO DE TOMATE AF) 60G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE GOIABA 180ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA PARA PÃO (EXTRATO DE TOMATE AF) 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MARACUJÁ 180ML • CHINEQUE DE UVA (1 un / 60G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 30,21 Lipídios (g): 10,25 Carboidrato (g): 121,20 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 107,78 Vitamina C (mg): 35,38 Energia (Kcal): 689,21					

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
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 100G • CARNE MOÍDA REFOGADA COM TOMATE (EXTRATO DE TOMATE AF) 60G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE LARANJA 180ML • PÃO DE CENOURA (1 un / 50G) • PATÊ DE FRANGO 30G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MORANGO 180ML • PÃO DE HAMBÚRGUER (1 un / 50G) • HAMBÚRGUER BOVINO ASSADO (1 un / 42G) • QUEIJO (10) (1 un / 10G) • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO PARAFUSO 100G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS COM BRÓCOLIS AF (ORGÂNICO) 60G • GOIABA (1 un / 80G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CANJICA 200G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MARACUJÁ 180ML • CHINEQUE DE UVA (1 un / 60G)
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 100G • CARNE MOÍDA REFOGADA COM TOMATE (EXTRATO DE TOMATE AF) 60G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE LARANJA 180ML • PÃO DE CENOURA (1 un / 50G) • PATÊ DE FRANGO 30G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MORANGO 180ML • PÃO DE HAMBÚRGUER (1 un / 50G) • HAMBÚRGUER BOVINO ASSADO (1 un / 42G) • QUEIJO (10) (1 un / 10G) • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO PARAFUSO 100G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS COM BRÓCOLIS AF (ORGÂNICO) 60G • GOIABA (1 un / 80G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CANJICA 200G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MARACUJÁ 180ML • CHINEQUE DE UVA (1 un / 60G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 25,41 Lipídios (g): 12,87 Carboidrato (g): 116,68 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 3072,40 Vitamina C (mg): 31,59 Energia (Kcal): 675,64					

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
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MAÇÃ 180ML • PÃO DE CENOURA (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • MOLHO DE FRANGO E CHUCHU 50G • CAQUI (1 un / 120G) • MACARRÃO PARAFUSO AF 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO 180G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BATATA REFOGADA 100G • ISCAS DE CARNE E CENOURA 60G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MARACUJÁ 180ML • SANDUÍCHE NATURAL 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MARACUJÁ 180ML • CHINEQUE DE UVA (1 un / 60G)
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MAÇÃ 180ML • PÃO DE CENOURA (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • MOLHO DE FRANGO E CHUCHU 50G • CAQUI (1 un / 120G) • MACARRÃO PARAFUSO AF 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO 180G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BATATA REFOGADA 100G • ISCAS DE CARNE E CENOURA 60G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MARACUJÁ 180ML • SANDUÍCHE NATURAL 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MARACUJÁ 180ML • CHINEQUE DE UVA (1 un / 60G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 25,43 Lipídios (g): 9,04 Carboidrato (g): 119,75 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 118,09 Vitamina C (mg): 57,34 Energia (Kcal): 652,43					

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
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE TANGERINA 180ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO PARAFUSO 100G • ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G • PERA 100G 				
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE TANGERINA 180ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO PARAFUSO 100G • ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G • PERA 100G 				
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 42,26 Lipídios (g): 11,27 Carboidrato (g): 107,58 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 2,80 Vitamina C (mg): 5,97 Energia (Kcal): 677,52					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 28,19 Lipídios (g): 10,66 Carboidrato (g): 116,71 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 822,68 Vitamina C (mg): 81,10 Energia (Kcal): 664,66					