

### 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• MANTEIGA 5G</li> <li>• PÃO DE FORMA 37,5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE LARANJA 200ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE AF 190ML</li> <li>• PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>• BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 200ML</li> <li>• QUEIJO 20G</li> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5G</li> </ul>	
COLAÇÃO	• MELÃO 170G	• PERA (1 un / 120G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MELÃO 170G	• MELANCIA 340G	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G</li> <li>• CENOURA REFOGADA 35G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 35G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 70G</li> <li>• ABOBRINHA REFOGADA 35G</li> <li>• SALADA DE ACELGA 20G</li> <li>• MAMÃO 122G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• MELANCIA 340G</li> <li>• STROGONOFF DE FRANGO 70G</li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G</li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G</li> <li>• SALADA DE ALFACE AF (ORGÂNICA) 15G</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA 35G</li> <li>• SALADA DE FRUTA 70G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• FRANGO ASSADO 60G</li> <li>• FAROFA DE CENOURA 20G</li> </ul>	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> <li>• VITAMINA DE MORANGO 150ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>• AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>• BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE MAÇÃ 200ML</li> <li>• SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE AF 70G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BATIDA DE MAÇÃ 190ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ESCONDIDINHO DE CARNE 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• POLENTA - JANTAR 120G</li> <li>• FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM (EXTRATO DE TOMATE AF) 70G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ CARRETEIRO (EXTRATO DE TOMATE AF) 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE AIPIM AF COM CARNE 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO 180G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 62,87 Lipídios (g): 30,78 Carboidrato (g): 210,77 Ferro (mg): 6,97 Retinol (mg): 480,24 Vitamina C (mg): 142,98 Energia (Kcal): 1341,42					

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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE AF 190ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>• PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE AF 190ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BATIDA DE MAÇÃ (LEITE AF) 190ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE AF 190ML</li> <li>• BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR 50G</li> </ul>	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ AF (1 un / 160G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELANCIA 340G</li> </ul>	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• CARNE MOÍDA REFOGADA 60G</li> <li>• BRÓCOLIS REFOGADO 50G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA AF 100G</li> <li>• SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G</li> <li>• MAMÃO 122G</li> <li>• FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 70G</li> <li>• CHUCHU REFOGADO 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• PICADINHO DE CARNE 70G</li> <li>• BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLOR REFOGADOS 50G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO ROXO 40G</li> <li>• MELANCIA 340G</li> <li>• FEIJÃO PRETO AF 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> <li>• PURÊ DE BATATA (LEITE AF) 60G</li> <li>• SALADA DE CENOURA AF (ORGÂNICA) 25G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA AF 100G</li> <li>• PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO AF 100G</li> <li>• POSTA ASSADA AO SUGO 70G</li> <li>• SALADA DE ABOBRINHA 30G</li> <li>• MANGA 120G</li> <li>• FAROFA DE COUVE AF 20G</li> </ul>	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 200ML</li> <li>• SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PERA (1 un / 120G)</li> <li>• VITAMINA DE MANGA 150ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> <li>• CREME DE MORANGO (LEITE AF) 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML</li> <li>• BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR 50G</li> </ul>	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G</li> <li>• FRANGO AO SUGO (EXTRATO DE TOMATE) 70G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• QUIRERA - JANTAR 120G</li> <li>• CARNE MOÍDA AO SUGO 70G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RISOTO DE FRANGO 200G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ CARRETEIRO 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA CREME DE BATATA SALSA AF E CARNE 200G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 67,19 Lipídios (g): 34,44 Carboidrato (g): 219,73 Ferro (mg): 7,71 Retinol (mg): 589,21 Vitamina C (mg): 125,51 Energia (Kcal): 1430,37					

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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MANTEIGA 5G</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• BATIDA DE MAÇÃ (LEITE AF) 190ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• QUEIJO 20G</li> <li>• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>• PÃO DE FORMA 37,5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MANTEIGA 5G</li> <li>• LEITE AF 190ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5G</li> </ul>	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ AF 95G</li> <li>• CENOURA REFOGADA 35G</li> <li>• SALADA DE ACELGA 20G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA AF 100G</li> <li>• PICADINHO DE CARNE 70G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ AF 95G</li> <li>• STROGONOFF DE CARNE 70G</li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 40G</li> <li>• MANGA 120G</li> <li>• FEIJÃO PRETO AF 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ AF 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G</li> <li>• CREME DE AIPIM 35G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• MELANCIA 340G</li> </ul>	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> <li>• VITAMINA DE MORANGO 150ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAMÃO 122G</li> <li>• AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML</li> <li>• BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR 50G</li> </ul>	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• QUIRERA - JANTAR 120G</li> <li>• CARNE MOÍDA AO SUGO 70G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CANJA 200G</li> </ul>	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 60,07 Lipídios (g): 30,45 Carboidrato (g): 199,47 Ferro (mg): 6,57 Retinol (mg): 541,54 Vitamina C (mg): 118,23 Energia (Kcal): 1268,63					

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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE AF 190ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA AF 200ML</li> <li>• PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• MANTEIGA 5G</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>• BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PERA (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELANCIA 340G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ AF 95G</li> <li>• QUIRERA 60G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 35G</li> <li>• MELÃO 170G</li> <li>• FEIJÃO PRETO AF 100G</li> <li>• FRANGO AO SUGO 70G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ AF 95G</li> <li>• SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA AF 100G</li> <li>• ALMÔNDEGAS AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75G</li> <li>• BRÓCOLIS COZIDO 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ AF 95G</li> <li>• FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 70G</li> <li>• SALADA DE ACELGA 20G</li> <li>• MANGA 120G</li> <li>• FEIJÃO PRETO AF 100G</li> <li>• BATATA DOCE COZIDA 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ AF 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA AF 100G</li> <li>• BARREADO 70G</li> <li>• FAROFA DE BANANA (FARINHA DE MILHO AF) 30G</li> <li>• SALADA DE ALFACE AF (ORGÂNICA) 15G</li> <li>• PÊSSEGO AF (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ AF 95G</li> <li>• FRANGO À PARMEGIANA (50G DE CARNE E 20G DE MOLHO) 70G</li> <li>• MACARRÃO AF AO ALHO E ÓLEO 65G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA AF (ORGÂNICA) 35G</li> <li>• FEIJÃO PRETO AF 100G</li> <li>• MAMÃO 122G</li> </ul>	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MANGA 150ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAMÃO 122G</li> <li>• AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G</li> <li>• SUCO DE LARANJA 200ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MINGAU DE AVEIA 200G</li> <li>• PERA (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE MAÇÃ AF 200ML</li> <li>• BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR 60G</li> </ul>	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ AF CARRETEIRO 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• POLENTA (FUBÁ AF) - JANTAR 120G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CANJA 200G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 65,58 Lipídios (g): 31,52 Carboidrato (g): 211,69 Ferro (mg): 7,52 Retinol (mg): 552,43 Vitamina C (mg): 148,02 Energia (Kcal): 1363,09					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 64,36 Lipídios (g): 31,95 Carboidrato (g): 211,63 Ferro (mg): 7,26 Retinol (mg): 540,78 Vitamina C (mg): 135,40 Energia (Kcal): 1360,01					