

Observações

Este cardápio é destinado aos estudantes que frequentam as unidades de Educação de Jovens e Adultos - EJA, 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, 30/03	Terça-Feira, 31/03	Quarta-Feira, 01/04	Quinta-Feira, 02/04	Sexta-Feira, 03/04	Sábado, 04/04
NOTURNO			<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 100G • FEIJÃO PRETO 90G • STROGONOFF DE CARNE 90G • BATATA PALHA (10) 10G • SALADA DE TOMATE 60G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE FRANGO E CENOURA G/NOT 300G • BANANA (1 un / 130G) 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 27,69 Lipídios (g): 8,25 Carboidrato (g): 84,59 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 175,70 Vitamina C (mg): 38,07 Energia (Kcal): 518,01
-----------------	---

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 06/04	Terça-Feira, 07/04	Quarta-Feira, 08/04	Quinta-Feira, 09/04	Sexta-Feira, 10/04	Sábado, 11/04
NOTURNO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 100G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G • SALADA DE FRUTAS 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • CAFÉ COM LEITE AF 190ML • BOLO DE CHOCOLATE G/NOT (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 100G • FEIJÃO PRETO 90G • BARREADO 90G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • QUIRERA G/NOT 180G • MOLHO DE FRANGO E CENOURA G/NOT 120G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE LIMÃO 180ML • PÃO DE LEITE G/NOT (1 un / 75G) • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • CHINEQUE DE GOIABADA G/NOT (1 un / 120G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 27,94 Lipídios (g): 17,65 Carboidrato (g): 89,09 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 204,81 Vitamina C (mg): 25,45 Energia (Kcal): 621,00					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 13/04	Terça-Feira, 14/04	Quarta-Feira, 15/04	Quinta-Feira, 16/04	Sexta-Feira, 17/04	Sábado, 18/04
NOTURNO	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MAÇÃ 180ML • PÃO DE HAMBÚRGUER G/NOT (1 un / 75G) • HAMBÚRGUER BOVINO ASSADO (1 un / 42G) • QUEIJO (10) (1 un / 10G) • TOMATE (RODELA) 15G • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 100G • FEIJÃO CARIOCA AF 90G • FRANGO ASSADO 110G • FAROFA DE ESPINAFRE 30G • SALADA DE PEPINO 40G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO PARAFUSO G/NOT 180G • MOLHO DE CARNE E ABOBRINHA G/NOT 120G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 100G • FEIJÃO PRETO AF 90G • STROGONOFF DE CARNE 90G • BATATA PALHA (10) 10G • SALADA DE REPOLHO AF E CENOURA RALADA 35G • ABACAXI 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE BANANA COM CACAU (LEITE AF) 160ML • CHINEQUE DE UVA G/NOT (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • CHINEQUE DE GOIABADA G/NOT (1 un / 120G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 26,79 Lipídios (g): 16,50 Carboidrato (g): 102,20 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 108,24 Vitamina C (mg): 28,93 Energia (Kcal): 657,83					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 20/04	Terça-Feira, 21/04	Quarta-Feira, 22/04	Quinta-Feira, 23/04	Sexta-Feira, 24/04	Sábado, 25/04
NOTURNO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 100G • FEIJÃO PRETO AF 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 60G) • SALADA DE REPOLHO E CENOURA RALADA 35G <ul style="list-style-type: none"> • CAQUI (1 un / 120G) • PURÊ DE BATATA (NOT) 40G 	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA (FUBÁ AF) G/NOT 180G • BOLINHO DE CARNE AO SUGO G/NOT 120G <ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE ACEROLA 180ML • PÃO DE AVEIA G/NOT (1 un / 75G) • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE G/NOT 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • CHINEQUE DE GOIABADA G/NOT (1 un / 120G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 26,63 Lipídios (g): 11,81 Carboidrato (g): 82,01 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 142,79 Vitamina C (mg): 161,36 Energia (Kcal): 534,42					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 27/04	Terça-Feira, 28/04	Quarta-Feira, 29/04	Quinta-Feira, 30/04	Sexta-Feira, 01/05	Sábado, 02/05
NOTURNO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 100G • FEIJÃO CARIOCA AF 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS G/NOT 70G • FAROFA DE ESPINAFRE 30G • SALADA DE PEPINO 40G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE LARANJA 180ML • PÃO DE LEITE G/NOT (1 un / 75G) • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 100G • FEIJÃO PRETO AF 90G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • SALADA DE FRUTAS 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 180ML • SANDUÍCHE NATURAL (ALFACE AF ORGÂNICA) G/NOT 150G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 27,23 Lipídios (g): 11,48 Carboidrato (g): 83,10 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 193,77 Vitamina C (mg): 21,06 Energia (Kcal): 539,71					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 27,23 Lipídios (g): 14,30 Carboidrato (g): 89,88 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 162,54 Vitamina C (mg): 51,46 Energia (Kcal): 591,16					