

Observações

Este cardápio é destinado aos estudantes que frequentam as escolas de Educação Integral, 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, 29/06	Terça-Feira, 30/06	Quarta-Feira, 01/07	Quinta-Feira, 02/07	Sexta-Feira, 03/07	Sábado, 04/07
ALMOÇO			• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BARREADO 90G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G • SALADA DE FRUTAS 100G	• ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO PRETO 90G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • BETERRABA COZIDA 50G • SALADA DE PEPINO 40G • PONKAN (1 un / 120G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRANGO AO MOLHO DE TOMATE COM ERVILHA 100G • BATATA DOCE ASSADA 40G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA (1 un / 130G)	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,14 Lipídios (g): 16,15 Carboidrato (g): 101,93 Cálcio (mg): 93,25 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 906,11 Vitamina C (mg): 55,54 Energia (Kcal): 693,27
-----------------	--

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 06/07	Terça-Feira, 07/07	Quarta-Feira, 08/07	Quinta-Feira, 09/07	Sexta-Feira, 10/07	Sábado, 11/07
ALMOÇO	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE PEPINO COM CHEIRO VERDE 40G • SALADA DE FRUTAS 100G	• ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO PRETO 90G • BIFE COM ERVILHA, MILHO E TOMATE 100G • PURÊ DE BATATA 40G • SALADA DE ALFACE 15G • PONKAN (1 un / 120G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PICADINHO DE CARNE 80G • FAROFA DE CENOURA 45G • SALADA DE COUVE-FLORES COM LIMÃO 30G • MELANCIA 150G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • FRICASSÉ DE FRANGO 90G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE GRÃO DE BICO COM TOMATE 40G • MELÃO 150G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO 80G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • LARANJA (1 un / 100G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,76 Lipídios (g): 18,33 Carboidrato (g): 97,94 Cálcio (mg): 119,56 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 240,96 Vitamina C (mg): 63,58 Energia (Kcal): 712,34					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 13/07	Terça-Feira, 14/07	Quarta-Feira, 15/07	Quinta-Feira, 16/07	Sexta-Feira, 17/07	Sábado, 18/07
ALMOÇO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal						

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 20/07	Terça-Feira, 21/07	Quarta-Feira, 22/07	Quinta-Feira, 23/07	Sexta-Feira, 24/07	Sábado, 25/07
ALMOÇO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal						

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 27/07	Terça-Feira, 28/07	Quarta-Feira, 29/07	Quinta-Feira, 30/07	Sexta-Feira, 31/07	Sábado, 01/08
ALMOÇO	RECESSO	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ALMÔNDegas DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G • FAROFA DE COUVE 30G • SALADA DE BETERRABA COZIDA COM LIMÃO 30G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G • POLENTA CREMOSA 60G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G • PONKAN (1 un / 120G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • STROGONOFF DE CARNE 90G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G • SALADA DE FRUTAS 100G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • BATATA SALSA SAUTÉ 40G • SALADA DE BRÓCOLIS COM CENOURA 55G • SAGU DE UVA 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,75 Lipídios (g): 17,09 Carboidrato (g): 96,10 Cálcio (mg): 98,50 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 224,32 Vitamina C (mg): 72,43 Energia (Kcal): 683,99					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 38,44 Lipídios (g): 17,37 Carboidrato (g): 98,32 Cálcio (mg): 105,96 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 401,70 Vitamina C (mg): 64,52 Energia (Kcal): 698,12					