

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, 01/06	Terça-Feira, 02/06	Quarta-Feira, 03/06	Quinta-Feira, 04/06	Sexta-Feira, 05/06	Sábado, 06/06
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE PEPINO 40G • SALADA DE FRUTAS 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PICADINHO DE CARNE 80G • POLENTA CREMOSA 60G • SALADA DE ALFACE 15G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO PRETO 90G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • PURÊ DE BATATA 40G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • PONKAN AF (1 un / 250G) 	FERIADO - CORPUS CHRISTI	RECESSO - CORPUS CHRISTI	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,26 Lipídios (g): 15,31 Carboidrato (g): 99,22 Cálcio (mg): 116,35 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 165,22 Vitamina C (mg): 74,87 Energia (Kcal): 685,29
-----------------	--

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 08/06	Terça-Feira, 09/06	Quarta-Feira, 10/06	Quinta-Feira, 11/06	Sexta-Feira, 12/06	Sábado, 13/06
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE PEPINO 40G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA AF 90G • STROGONOFF DE CARNE 90G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE REPOLHO 40G • PONKAN (1 un / 80G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • FRICASSÉ DE FRANGO 90G • BATATA DOCE AF (ORGÂNICA) ASSADA 40G • SALADA DE TOMATE 60G • SALADA DE FRUTAS 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA AF 90G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 80G • QUIRERA 70G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • FRANGO ASSADO 110G • CHUCHU REFOGADO 40G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • MELANCIA 150G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 36,20 Lipídios (g): 16,05 Carboidrato (g): 81,96 Cálcio (mg): 88,20 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 248,11 Vitamina C (mg): 53,67 Energia (Kcal): 616,01					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 15/06	Terça-Feira, 16/06	Quarta-Feira, 17/06	Quinta-Feira, 18/06	Sexta-Feira, 19/06	Sábado, 20/06
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA AF 90G • FRANGO AO MOLHO 110G • PURÊ DE BATATA 40G • SALADA DE AGRIÃO COM TOMATE 20G • SALADA DE FRUTAS 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G • ABÓBORA REFOGADA 35G • SALADA DE ALFACE 15G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • BETERRABA COZIDA 50G • SALADA DE COUVE-FLORES COM LIMÃO 30G • PONKAN (1 un / 80G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • BIFE GRELHADO (1 un / 100G) • MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO 80G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PICADINHO DE CARNE COM CENOURA, TOMATE E VAGEM 100G • FAROFA DE CENOURA 45G • SALADA DE PEPINO COM CHEIRO VERDE 40G • MELÃO 150G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,14 Lipídios (g): 19,02 Carboidrato (g): 97,45 Cálcio (mg): 122,74 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 367,48 Vitamina C (mg): 67,76 Energia (Kcal): 713,81					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 22/06	Terça-Feira, 23/06	Quarta-Feira, 24/06	Quinta-Feira, 25/06	Sexta-Feira, 26/06	Sábado, 27/06
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO 90G • FAROFA DE COUVE 30G • SALADA DE TOMATE COM LIMÃO 60G • SAGU DE UVA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BIFE ACEBOLADO (1 un / 100G) <ul style="list-style-type: none"> • BATATA SALSA REFOGADA 40G • SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • FRANGO ASSADO 110G • POLENTA CREMOSA 60G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G • PONKAN (1 un / 80G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • STROGONOFF DE CARNE 90G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • QUIBE ASSADO SEM MOLHO 100G • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE PEPINO 40G • SALADA DE FRUTAS 100G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 36,36 Lipídios (g): 21,98 Carboidrato (g): 88,34 Cálcio (mg): 80,63 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 149,48 Vitamina C (mg): 61,43 Energia (Kcal): 693,97					

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	<ul style="list-style-type: none"> • 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) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ALMÔNDegas DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • LARANJA (1 un / 100G) 				
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,09 Lipídios (g): 10,74 Carboidrato (g): 104,10 Cálcio (mg): 80,04 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1463,04 Vitamina C (mg): 43,01 Energia (Kcal): 660,33					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 37,62 Lipídios (g): 17,63 Carboidrato (g): 92,23 Cálcio (mg): 98,35 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 362,35 Vitamina C (mg): 61,25 Energia (Kcal): 674,78					