

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, 27/07	Terça-Feira, 28/07	Quarta-Feira, 29/07	Quinta-Feira, 30/07	Sexta-Feira, 31/07	Sábado, 01/08
REGULAR TARDE						• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • CHINEQUE DE UVA (1 un / 60G)

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 9,86 Lipídios (g): 10,90 Carboidrato (g): 69,48 Cálcio (mg): 185,20 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 109,94 Vitamina C (mg): 0,00 Energia (Kcal): 414,57
-----------------	--

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 03/08	Terça-Feira, 04/08	Quarta-Feira, 05/08	Quinta-Feira, 06/08	Sexta-Feira, 07/08	Sábado, 08/08
REGULAR TARDE	• POLENTA 100G • MOLHO DE FRANGO E CENOURA 50G • LARANJA (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE GOIABA 180ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G	• SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE 20G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE ABACAXI 180ML • PÃO DE HAMBÚRGUER (1 un / 50G) • HAMBÚRGUER BOVINO ASSADO (1 un / 42G) • QUEIJO (10) (1 un / 10G) • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G	• SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO 150G • MELÃO FATIADO 150G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • CHINEQUE DE UVA (1 un / 60G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,79 Lipídios (g): 6,14 Carboidrato (g): 46,85 Cálcio (mg): 81,51 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 98,93 Vitamina C (mg): 12,18 Energia (Kcal): 294,26					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 10/08	Terça-Feira, 11/08	Quarta-Feira, 12/08	Quinta-Feira, 13/08	Sexta-Feira, 14/08	Sábado, 15/08
REGULAR TARDE	• SUCO POLPA DE UVA 180ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)	• ARROZ 100G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS COM BRÓCOLIS 60G • LARANJA (1 un / 100G)	• MACARRÃO PARAFUSO 100G • BOLINHO DE CARNE AO SUGO 70G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• POLENTA 100G • MOLHO DE CARNE E ABOBRINHA 50G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE LARANJA 180ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • PATÊ DE FRANGO 30G • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • CHINEQUE DE UVA (1 un / 60G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,47 Lipídios (g): 7,07 Carboidrato (g): 55,88 Cálcio (mg): 84,48 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 59,26 Vitamina C (mg): 10,35 Energia (Kcal): 336,58					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 17/08	Terça-Feira, 18/08	Quarta-Feira, 19/08	Quinta-Feira, 20/08	Sexta-Feira, 21/08	Sábado, 22/08
REGULAR TARDE	• MACARRÃO PARAFUSO COLORIDO 100G • MOLHO DE CARNE E ABÓBORA 50G • BANANA (1 un / 130G)	• IOGURTE DE COCO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE GOIABA 180ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G	• SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA 150G • MELÃO FATIADO 150G	• SUCO POLPA DE MORANGO 180ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • CHINEQUE DE UVA (1 un / 60G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,95 Lipídios (g): 5,38 Carboidrato (g): 57,75 Cálcio (mg): 91,85 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 158,88 Vitamina C (mg): 6,67 Energia (Kcal): 340,68					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 24/08	Terça-Feira, 25/08	Quarta-Feira, 26/08	Quinta-Feira, 27/08	Sexta-Feira, 28/08	Sábado, 29/08
REGULAR TARDE	- CANJICA 200G - MAÇÃ (1 un / 100G)	- SUCO POLPA DE ACEROLA 180ML - PÃO DE HAMBÚRGUER (1 un / 50G) - HAMBÚRGUER BOVINO ASSADO (1 un / 42G) - QUEIJO (10) (1 un / 10G) - TOMATE (RODELA) 15G	- MACARRÃO PARAFUSO 100G - MOLHO DE FRANGO E CENOURA 50G - LARANJA (1 un / 100G)	- SUCO POLPA DE MARACUJÁ 180ML - PÃO INTEGRAL FATIADO 50G - PATÊ DE FRANGO 30G - ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G	- ARROZ 100G - ISCAS DE CARNE AO SUGO 50G - PONKAN (1 un / 120G)	- LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML - CHINEQUE DE UVA (1 un / 60G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,40 Lipídios (g): 7,40 Carboidrato (g): 54,52 Cálcio (mg): 112,49 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1584,78 Vitamina C (mg): 109,61 Energia (Kcal): 339,47					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 31/08	Terça-Feira, 01/09	Quarta-Feira, 02/09	Quinta-Feira, 03/09	Sexta-Feira, 04/09	Sábado, 05/09
REGULAR TARDE	• ARROZ 100G • ISCAS DE FRANGO E CENOURA 60G • LARANJA (1 un / 100G)					
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,22 Lipídios (g): 2,66 Carboidrato (g): 42,14 Cálcio (mg): 26,07 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 117,76 Vitamina C (mg): 38,59 Energia (Kcal): 256,99					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 14,26 Lipídios (g): 6,52 Carboidrato (g): 53,91 Cálcio (mg): 93,59 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 447,64 Vitamina C (mg): 33,52 Energia (Kcal): 328,36					