

### 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, 09/02 | Terça-Feira, 10/02                                                                                   | Quarta-Feira, 11/02                                                                                  | Quinta-Feira, 12/02                                                           | Sexta-Feira, 13/02                                                                                   | Sábado, 14/02 |
|------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| DESJEJUM         | RECESSO ESCOLAR      | • LEITE MATERNO /<br>FÓRMULA INFANTIL 2<br>240ML                                                     | • LEITE MATERNO /<br>FÓRMULA INFANTIL 2<br>240ML                                                     | • LEITE MATERNO /<br>FÓRMULA INFANTIL 2<br>240ML                              | • LEITE MATERNO /<br>FÓRMULA INFANTIL 2<br>240ML                                                     |               |
| COLAÇÃO          | RECESSO ESCOLAR      | • BANANA PRATA 100G                                                                                  | • MANGA 70G                                                                                          | • MELÃO 119G                                                                  | • BANANA PRATA 100G                                                                                  |               |
| ALMOÇO           | RECESSO ESCOLAR      | • ARROZ 75G<br>• FEIJÃO CARIOCA 60G<br>• FRANGO AO MOLHO<br>COM LEGUMES 40G<br>• BATATA ENSOPADA 50G | • ARROZ 75G<br>• FEIJÃO PRETO 60G<br>• CARNE MOÍDA AO SUGO<br>40G<br>• BRÓCOLIS REFOGADO<br>40G      | • ARROZ 75G<br>• FEIJÃO CARIOCA 60G<br>• ISCAS DE FÍGADO 30G<br>• QUIBEBE 40G | • ARROZ 75G<br>• FEIJÃO PRETO 60G<br>• ISCAS DE FRANGO AO<br>SUGO 40G<br>• BATATA DOCE COZIDA<br>30G |               |
| LANCHE           | RECESSO ESCOLAR      | • LEITE MATERNO /<br>FÓRMULA INFANTIL 2<br>240ML<br>• MAMÃO 60G                                      | • LEITE MATERNO /<br>FÓRMULA INFANTIL 2<br>240ML<br>• PAPINHA DE FRUTAS<br>COZIDAS SEM AÇÚCAR<br>80G | • LEITE MATERNO /<br>FÓRMULA INFANTIL 2<br>240ML<br>• MAÇÃ COZIDA 105G        | • LEITE MATERNO /<br>FÓRMULA INFANTIL 2<br>240ML<br>• MAMÃO 60G                                      |               |
| JANTAR           | RECESSO ESCOLAR      | • LEITE MATERNO /<br>FÓRMULA INFANTIL 2<br>240ML                                                     | • LEITE MATERNO /<br>FÓRMULA INFANTIL 2<br>240ML                                                     | • LEITE MATERNO /<br>FÓRMULA INFANTIL 2<br>240ML                              | • LEITE MATERNO /<br>FÓRMULA INFANTIL 2<br>240ML                                                     |               |

### Tabela Nutricional

Cálculo Semanal Proteína (g): 34,33 Lipídios (g): 28,89 Carboidrato (g): 154,31 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 2034,05 Vitamina C (mg): 147,61 Energia (Kcal): 964,33

| Tipo de Refeição          | Segunda-Feira, 16/02                                                                                                                                   | Terça-Feira, 17/02 | Quarta-Feira, 18/02 | Quinta-Feira, 19/02                                                                  | Sexta-Feira, 20/02                                                                                       | Sábado, 21/02 |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| DESJEJUM                  | FERIADO CARNAVAL                                                                                                                                       | FERIADO CARNAVAL   | FERIADO CARNAVAL    | • LEITE MATERNO /<br>FÓRMULA INFANTIL 2<br>240ML                                     | • LEITE MATERNO /<br>FÓRMULA INFANTIL 2<br>240ML                                                         |               |
| COLAÇÃO                   | FERIADO CARNAVAL                                                                                                                                       | FERIADO CARNAVAL   | FERIADO CARNAVAL    | • MAÇÃ 75G                                                                           | • MAMÃO 60G                                                                                              |               |
| ALMOÇO                    | FERIADO CARNAVAL                                                                                                                                       | FERIADO CARNAVAL   | FERIADO CARNAVAL    | • ARROZ 75G<br>• FEIJÃO PRETO 60G<br>• CARNE MOÍDA<br>REFOGADA 30G<br>• POLENTA 100G | • ARROZ 75G<br>• FEIJÃO CARIOCA 60G<br>• ISCAS DE FRANGO<br>GRELHADAS 30G<br>• ABOBRINHA REFOGADA<br>50G |               |
| LANCHE                    | FERIADO CARNAVAL                                                                                                                                       | FERIADO CARNAVAL   | FERIADO CARNAVAL    | • LEITE MATERNO /<br>FÓRMULA INFANTIL 2<br>240ML<br>• MELÃO 119G                     | • LEITE MATERNO /<br>FÓRMULA INFANTIL 2<br>240ML<br>• BANANA PRATA 100G                                  |               |
| JANTAR                    | FERIADO CARNAVAL                                                                                                                                       | FERIADO CARNAVAL   | FERIADO CARNAVAL    | • LEITE MATERNO /<br>FÓRMULA INFANTIL 2<br>240ML                                     | • LEITE MATERNO /<br>FÓRMULA INFANTIL 2<br>240ML                                                         |               |
| <b>Tabela Nutricional</b> |                                                                                                                                                        |                    |                     |                                                                                      |                                                                                                          |               |
| Cálculo Semanal           | Proteína (g): 33,03 Lipídios (g): 28,37 Carboidrato (g): 150,37 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 685,92 Vitamina C (mg): 128,07 Energia (Kcal): 940,88 |                    |                     |                                                                                      |                                                                                                          |               |

| Tipo de Refeição          | Segunda-Feira, 23/02                                                                                                                                    | Terça-Feira, 24/02                                                                                     | Quarta-Feira, 25/02                                                                                      | Quinta-Feira, 26/02                                                                               | Sexta-Feira, 27/02                                                                                          | Sábado, 28/02 |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| DESJEJUM                  | • LEITE MATERNO /<br>FÓRMULA INFANTIL 2<br>240ML                                                                                                        | • LEITE MATERNO /<br>FÓRMULA INFANTIL 2<br>240ML                                                       | • LEITE MATERNO /<br>FÓRMULA INFANTIL 2<br>240ML                                                         | • LEITE MATERNO /<br>FÓRMULA INFANTIL 2<br>240ML                                                  | • LEITE MATERNO /<br>FÓRMULA INFANTIL 2<br>240ML                                                            |               |
| COLAÇÃO                   | • MELÃO 119G                                                                                                                                            | • MAMÃO 60G                                                                                            | • BANANA PRATA 100G                                                                                      | • MAMÃO 60G                                                                                       | • MAÇÃ 75G                                                                                                  |               |
| ALMOÇO                    | • ARROZ 75G<br>• FEIJÃO CARIOCA 60G<br>• ISCAS DE CARNE 30G<br>• VAGEM REFOGADA 25G                                                                     | • ARROZ 75G<br>• FEIJÃO PRETO 60G<br>• ISCAS DE FRANGO COM<br>TOMATE 40G<br>• BRÓCOLIS REFOGADO<br>40G | • ARROZ 75G<br>• CARNE MOÍDA COM<br>CHEIRO VERDE 30G<br>• CHUCHU REFOGADO<br>35G<br>• FEIJÃO CARIOCA 60G | • ARROZ 75G<br>• FEIJÃO PRETO 60G<br>• ISCAS DE FRANGO<br>GRELHADAS 30G<br>• BETERRABA COZIDA 30G | • ARROZ 75G<br>• FEIJÃO CARIOCA 60G<br>• BATATA SALSA COZIDA<br>30G<br>• ISCAS DE CARNE COM<br>BRÓCOLIS 30G |               |
| LANCHE                    | • LEITE MATERNO /<br>FÓRMULA INFANTIL 2<br>240ML<br>• MAÇÃ COZIDA 105G                                                                                  | • LEITE MATERNO /<br>FÓRMULA INFANTIL 2<br>240ML<br>• PAPINHA DE FRUTAS<br>COZIDAS SEM AÇÚCAR<br>80G   | • LEITE MATERNO /<br>FÓRMULA INFANTIL 2<br>240ML<br>• MELÃO 119G                                         | • LEITE MATERNO /<br>FÓRMULA INFANTIL 2<br>240ML<br>• MANGA 70G                                   | • LEITE MATERNO /<br>FÓRMULA INFANTIL 2<br>240ML<br>• BANANA PRATA 100G                                     |               |
| JANTAR                    | • LEITE MATERNO /<br>FÓRMULA INFANTIL 2<br>240ML                                                                                                        | • LEITE MATERNO /<br>FÓRMULA INFANTIL 2<br>240ML                                                       | • LEITE MATERNO /<br>FÓRMULA INFANTIL 2<br>240ML                                                         | • LEITE MATERNO /<br>FÓRMULA INFANTIL 2<br>240ML                                                  | • LEITE MATERNO /<br>FÓRMULA INFANTIL 2<br>240ML                                                            |               |
| <b>Tabela Nutricional</b> |                                                                                                                                                         |                                                                                                        |                                                                                                          |                                                                                                   |                                                                                                             |               |
| Cálculo Semanal           | Proteína (g): 32,66 Lipídios (g): 28,34 Carboidrato (g): 147,63 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 776,80 Vitamina C (mg): 131,92 Energia (Kcal): 926,73  |                                                                                                        |                                                                                                          |                                                                                                   |                                                                                                             |               |
| Cálculo Mensal            | Proteína (g): 33,33 Lipídios (g): 28,55 Carboidrato (g): 150,56 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1217,46 Vitamina C (mg): 136,93 Energia (Kcal): 942,98 |                                                                                                        |                                                                                                          |                                                                                                   |                                                                                                             |               |