

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
REGULAR TARDE			• VITAMINA DE MORANGO 160ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE GOIABA 180ML • PÃO DE BATATA (1 un / 50G) • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G	• MACARRÃO PARAFUSO COLORIDO 100G • CARNE MOÍDA REFOGADA COM TOMATE 60G • PONKAN (1 un / 120G)	• LEITE 190ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 18,25 Lipídios (g): 9,59 Carboidrato (g): 61,42 Cálcio (mg): 188,25 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 68,11 Vitamina C (mg): 15,89 Energia (Kcal): 399,07
-----------------	--

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
REGULAR TARDE	• SOPA DE FEIJÃO COM CARNE, BATATA E MACARRÃO 150G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE UVA 180ML • SANDUÍCHE NATURAL 100G	• POLENTA 100G • MOLHO DE CARNE E ABOBRINHA 50G • CAQUI (1 un / 120G)	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 180ML • PÃO DE BATATA (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G	• CANJICA 200G • BANANA (1 un / 130G)	• LEITE 190ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,03 Lipídios (g): 7,77 Carboidrato (g): 55,12 Cálcio (mg): 130,18 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1516,54 Vitamina C (mg): 11,09 Energia (Kcal): 339,58					

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
REGULAR TARDE	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
REGULAR TARDE	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
REGULAR TARDE	RECESSO	• SUCO POLPA DE LARANJA 180ML • PÃO DE HAMBÚRGUER (1 un / 50G) • HAMBÚRGUER BOVINO ASSADO (1 un / 42G) • QUEIJO (10) (1 un / 10G) • TOMATE (RODELA) 15G	• MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO 100G • ISCAS DE CARNE E CENOURA 60G • MELÃO FATIADO 150G	• SUCO POLPA DE MANGA 180ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G	• IOGURTE DE MORANGO 180G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • BANANA (1 un / 130G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,68 Lipídios (g): 6,10 Carboidrato (g): 64,15 Cálcio (mg): 90,41 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 107,16 Vitamina C (mg): 16,09 Energia (Kcal): 377,25					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 16,28 Lipídios (g): 7,81 Carboidrato (g): 59,50 Cálcio (mg): 135,41 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 700,02 Vitamina C (mg): 13,89 Energia (Kcal): 367,34					