

**Observações**

Este cardápio é destinado aos estudantes que frequentam as escolas de Educação Especial, em período parcial com oferta de duas refeições, 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, 30/03	Terça-Feira, 31/03	Quarta-Feira, 01/04	Quinta-Feira, 02/04	Sexta-Feira, 03/04	Sábado, 04/04
ALMOÇO			<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• FRICASSÉ DE FRANGO 90G</li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 60G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• CARNE DE PANELA COM MANJERICÃO 100G</li> <li>• FAROFA DE REPOLHO 30G</li> <li>• SALADA DE ALFACE COM CENOURA 30G</li> <li>• GOIABA (1 un / 80G)</li> </ul>	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	

**Tabela Nutricional**

Cálculo Semanal	Proteína (g): 34,84 Lipídios (g): 15,64 Carboidrato (g): 89,56 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 171,83 Vitamina C (mg): 63,80 Energia (Kcal): 635,44
-----------------	--

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 06/04	Terça-Feira, 07/04	Quarta-Feira, 08/04	Quinta-Feira, 09/04	Sexta-Feira, 10/04	Sábado, 11/04
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• PICADINHO DE CARNE COM CENOURA E CHAMPIGNON 100G</li> <li>• ABOBRINHA REFOGADA 35G</li> <li>• SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G</li> <li>• ABACAXI 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• FRICASSÉ DE FRANGO 90G</li> <li>• VAGEM REFOGADA 40G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G</li> <li>• SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G</li> <li>• POLENTA CREMOSA 60G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 40G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• BARREADO 90G</li> <li>• FAROFA DE COUVE AF 30G</li> <li>• SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G</li> <li>• MELANCIA 150G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADAS AO SUGO 100G</li> <li>• PURÊ DE BATATA AF 40G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA AF (ORGÂNICA) COM LIMÃO 50G</li> <li>• CAQUI AF (1 un / 150G)</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 35,25 Lipídios (g): 12,89 Carboidrato (g): 93,38 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 281,64 Vitamina C (mg): 45,38 Energia (Kcal): 623,91					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 13/04	Terça-Feira, 14/04	Quarta-Feira, 15/04	Quinta-Feira, 16/04	Sexta-Feira, 17/04	Sábado, 18/04
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA AF 90G</li> <li>• STROGONOFF DE CARNE 90G</li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• ABACAXI 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO AF 90G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO AO SUGO 90G</li> <li>• MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G</li> <li>• SALADA DE CHUCHU COM CENOURA 30G</li> <li>• SAGU DE UVA 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA AF 90G</li> <li>• POSTA ASSADA AO MOLHO 100G</li> <li>• FAROFA DE COUVE 30G</li> <li>• SALADA DE PEPINO COM TOMATE 45G</li> <li>• SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO AF 90G</li> <li>• PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G)</li> <li>• BATATA, CENOURA E CHUCHU AF REFOGADOS 40G</li> <li>• SALADA DE ACELGA AF (ORGÂNICA) COM LIMÃO 30G</li> <li>• MELANCIA 150G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA AF 90G</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G</li> <li>• QUIRERA 70G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO ROXO AF 40G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,26 Lipídios (g): 14,63 Carboidrato (g): 96,64 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 158,59 Vitamina C (mg): 51,25 Energia (Kcal): 672,23					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 20/04	Terça-Feira, 21/04	Quarta-Feira, 22/04	Quinta-Feira, 23/04	Sexta-Feira, 24/04	Sábado, 25/04
ALMOÇO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO AF 90G</li> <li>• PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G)</li> <li>• PURÊ DE BATATA 40G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 60G</li> <li>• MELANCIA 150G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ AF 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA AF 90G</li> <li>• PICADINHO DE CARNE 80G</li> <li>• FAROFA DE ESPINAFRE 30G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO 40G</li> <li>• CAQUI (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ AF 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO AF 90G</li> <li>• STROGONOFF DE CARNE 90G</li> <li>• BATATA AF REFOGADA 50G</li> <li>• SALADA DE PEPINO AF 40G</li> <li>• SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,93 Lipídios (g): 14,39 Carboidrato (g): 102,78 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 87,23 Vitamina C (mg): 53,53 Energia (Kcal): 686,16					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 27/04	Terça-Feira, 28/04	Quarta-Feira, 29/04	Quinta-Feira, 30/04	Sexta-Feira, 01/05	Sábado, 02/05
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ AF 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA AF 90G</li> <li>• ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G</li> <li>• POLENTA CREMOSA (FUBÁ AF) 60G</li> <li>• SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G</li> <li>• SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ AF 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO AF 90G</li> <li>• PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G)</li> <li>• ABOBRINHA REFOGADA 35G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• <b>CAQUI (1 un / 120G)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ AF 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA AF 90G</li> <li>• QUIBE ASSADO SEM MOLHO 100G</li> <li>• VAGEM REFOGADA 40G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 60G</li> <li>• MELANCIA 150G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO AF 90G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO AO SUGO 90G</li> <li>• BATATA ASSADA COM ALEGRI 50G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA AF (ORGÂNICA) COZIDA 30G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>		
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,90 Lipídios (g): 15,12 Carboidrato (g): 85,19 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 133,62 Vitamina C (mg): 35,28 Energia (Kcal): 620,27					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 37,24 Lipídios (g): 14,34 Carboidrato (g): 93,60 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 175,84 Vitamina C (mg): 48,02 Energia (Kcal): 646,90					