

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 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA AF 5G	• MANTEIGA AF 5G • SUCO DE LARANJA 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G	• LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR 50G	
COLAÇÃO	RECESSO ESCOLAR	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• PERA (1 un / 150G)	• GOIABA (1 un / 96G)	• MELANCIA 340G	
ALMOÇO	RECESSO ESCOLAR	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO À PARMEGIANA (50G DE CARNE E 20G DE MOLHO) 70G • BATATA DOCE COZIDA 35G • SALADA DE TOMATE 40G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • ALMÔNDEGAS AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75G • FAROFA DE CENOURA 20G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE ALFACE AF (ORGÂNICA) 15G • MELANCIA 340G	• ARROZ 95G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G • FEIJÃO PRETO 100G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE BRÓCOLIS AF (ORGÂNICO) 30G • SALADA DE FRUTA (BANANA AF) 70G	• ARROZ 95G • CARNE MOÍDA REFOGADA 54G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CHUCHU REFOGADO 35G • SALADA DE CENOURA AF (ORGÂNICA) 25G • MELÃO 170G	
LANCHE	RECESSO ESCOLAR	• CREME DE MANGA 100G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR 50G • LEITE 150ML	• SUCO DE UVA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G	• VITAMINA DE BANANA 150ML • FLOCOS DE ARROZ 15G	
JANTAR	RECESSO ESCOLAR	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	• ESCONDIDINHO DE FRANGO 170G	• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO 180G	• QUIRERA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 69,34 Lipídios (g): 32,19 Carboidrato (g): 219,22 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 682,88 Vitamina C (mg): 163,28 Energia (Kcal): 1415,19					

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 150ML • MANTEIGA AF 5G • PÃO DE FORMA 37,5G	• VITAMINA DE MANGA (POLPA AF) 180ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G	
COLAÇÃO	FERIADO CARNAVAL	FERIADO CARNAVAL	FERIADO CARNAVAL	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAMÃO 122G	
ALMOÇO	FERIADO CARNAVAL	FERIADO CARNAVAL	FERIADO CARNAVAL	• ARROZ 95G • MELÃO 170G • FEIJÃO CARIOCA 100G • STROGONOFF DE FRANGO 70G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PICADINHO DE CARNE 56G • COUVE-FLOR REFOGADA 25G • SALADA DE CENOURA 25G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE	FERIADO CARNAVAL	FERIADO CARNAVAL	FERIADO CARNAVAL	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • IOGURTE DE MORANGO 180ML	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	
JANTAR	FERIADO CARNAVAL	FERIADO CARNAVAL	FERIADO CARNAVAL	• ARROZ CARRETEIRO 180G	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 58,17 Lipídios (g): 28,96 Carboidrato (g): 204,68 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 422,84 Vitamina C (mg): 155,13 Energia (Kcal): 1286,86					

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	• SUCO DE LARANJA 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA AF 5G	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• SUCO DE UVA 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA AF 5G	• LEITE 150ML • BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR 50G	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G	
COLAÇÃO	• MELÃO 170G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MELÃO 170G	• GOIABA (1 un / 96G)	• MAÇÃ AF (1 un / 160G)	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO AO SUGO 56G • POLENTA (FUBÁ AF) 100G • SALADA DE PEPINO 35G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • STROGONOFF DE CARNE 70G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE CHUCHU 20G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO ASSADO 60G • QUIBE (ABÓBORA AF - ORGÂNICA) 25G • SALADA DE COUVE-FLOR 20G • PERA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BARREADO 56G • FAROFA DE BANANA 30G • SALADA DE ALFACE AF (ORGÂNICA) 15G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • MELANCIA 340G • SALADA DE BETERRABA AF (ORGÂNICA) 35G	
LANCHE	• VITAMINA DE MORANGO 150ML • PERA (1 un / 150G)	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • GELEIA DE UVA SEM AÇÚCAR 6G	• CREME DE MANGA 100G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• BANANA AF 180G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• SUCO DE UVA AF 150ML • BOLO DE CHOCOLATE 60G	
JANTAR	• ARROZ CARRETEIRO 180G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 50G	• POLENTA (FUBÁ AF) - JANTAR 120G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G	• SOPA DE AIPIM AF COM CARNE 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 57,50 Lipídios (g): 30,88 Carboidrato (g): 222,96 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 438,71 Vitamina C (mg): 151,64 Energia (Kcal): 1367,36					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 61,93 Lipídios (g): 31,01 Carboidrato (g): 218,28 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 524,61 Vitamina C (mg): 156,51 Energia (Kcal): 1370,11					