

### 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, 30/03	Terça-Feira, 31/03	Quarta-Feira, 01/04	Quinta-Feira, 02/04	Sexta-Feira, 03/04	Sábado, 04/04
DESJEJUM			• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
COLAÇÃO			• MAÇÃ 75G	• BANANA PRATA 100G	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
ALMOÇO			• ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • ISCAS DE FÍGADO 30G • COUVE-FLORES REFOGADA 40G	• ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 30G • CENOURA REFOGADA 40G	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
LANCHE			• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML • MELÃO 119G	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML • PERA COZIDA 75G	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
JANTAR			• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 160G	• PAPA DE FEIJÃO, CARNE E MACARRÃO 200G	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 44,12 Lipídios (g): 23,12 Carboidrato (g): 153,21 Cálcio (mg): 499,05 Ferro (mg): 11,60 Retinol (mg): 2571,30 Vitamina C (mg): 97,80 Energia (Kcal): 942,93					

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
DESJEJUM	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	
COLAÇÃO	• MAÇÃ 75G	• MAMÃO 60G	• MELÃO 119G	• BANANA PRATA 100G	• ABACATE 60G	
ALMOÇO	• ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • CARNE MOÍDA REFOGADA 30G • BRÓCOLIS REFOGADO 40G	• ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 40G • ABOBRINHA REFOGADA 50G	• ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • ISCAS DE CARNE 30G • VAGEM REFOGADA 25G	• ARROZ 75G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 30G • BETERRABA COZIDA 30G • FEIJÃO PRETO 60G	• ARROZ 75G • CARNE MOÍDA AO SUGO 40G • POLENTA 100G • FEIJÃO CARIOCA 60G	
LANCHE	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML • MELÃO 119G	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML • BANANA PRATA 100G	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML • PERA COZIDA 75G	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML • MAMÃO 60G	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML • MAÇÃ 75G	
JANTAR	• PAPA DE ABÓBORA, ABOBRINHA, FRANGO E MACARRÃO 200G	• PAPA DE LEGUMES, CARNE E MACARRÃO 200G	• PAPA DE BATATA, BETERRABA, FRANGO E MACARRÃO 200G	• PAPA DE COUVE, FUBÁ E CARNE 200G	• PAPA DE ESPINAFRE, LEGUMES, FRANGO E MACARRÃO 200G	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,41 Lipídios (g): 23,60 Carboidrato (g): 142,85 Cálcio (mg): 498,24 Ferro (mg): 9,44 Retinol (mg): 743,81 Vitamina C (mg): 110,25 Energia (Kcal): 888,74					

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
DESJEJUM	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	
COLAÇÃO	• MELÃO 119G	• BANANA PRATA 100G	• MAÇÃ 75G	• BANANA PRATA 100G	• MAÇÃ 75G	
ALMOÇO	• ARROZ 75G • CARNE MOÍDA REFOGADA 30G • QUIBEBE 40G • FEIJÃO CARIOCA 60G	• ARROZ 75G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO 40G • CHUCHU REFOGADO 35G • FEIJÃO PRETO 60G	• ARROZ 75G • ISCAS DE CARNE COM BRÓCOLIS 30G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G • FEIJÃO CARIOCA 60G	• ARROZ 75G • FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES 40G • QUIRERA 60G • FEIJÃO PRETO 60G	• ARROZ 75G • OVOS MEXIDOS 40G • CENOURA REFOGADA 40G • FEIJÃO CARIOCA 60G	
LANCHE	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML • MAÇÃ COZIDA 105G	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML • MAMÃO 60G	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML • PERA COZIDA 75G	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML • MAMÃO 60G	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML • MELÃO 119G	
JANTAR	• PAPA DE ABOBRINHA, BETERRABA, FRANGO E MACARRÃO 200G	• PAPA DE FEIJÃO, CARNE E MACARRÃO 200G	• PAPA DE BATATA SALSA, BRÓCOLIS, FRANGO E MACARRÃO 200G	• PAPA DE ABÓBORA, BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE E MACARRÃO 200G	• PAPA DE COUVE, FUBÁ E CARNE 200G	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,23 Lipídios (g): 22,95 Carboidrato (g): 150,70 Cálcio (mg): 507,98 Ferro (mg): 10,40 Retinol (mg): 943,92 Vitamina C (mg): 112,06 Energia (Kcal): 918,08					

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
DESJEJUM	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	
COLAÇÃO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	• MELÃO 119G	• MAMÃO 60G	• BANANA PRATA 100G	
ALMOÇO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	• ARROZ 75G • ISCAS DE CARNE 30G • POLENTA 100G • FEIJÃO PRETO 60G	• ARROZ 75G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 40G • ABOBRINHA REFOGADA 50G • FEIJÃO CARIOCA 60G	• ARROZ 75G • CARNE MOÍDA COM CHEIRO VERDE 30G • BRÓCOLIS REFOGADO 40G • FEIJÃO PRETO 60G	
LANCHE	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML • MAÇÃ COZIDA 105G	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML • PAPINHA DE FRUTAS COZIDAS SEM AÇÚCAR 80G	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML • MELÃO 119G	
JANTAR	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	• PAPA DE BATATA, BETERRABA, FRANGO E MACARRÃO 200G	• PAPA DE ABÓBORA, BRÓCOLIS, FRANGO E MACARRÃO 200G	• PAPA DE ARROZ, BATATA SALSA, CENOURA E CARNE 200G	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,32 Lipídios (g): 22,12 Carboidrato (g): 154,06 Cálcio (mg): 511,41 Ferro (mg): 9,61 Retinol (mg): 821,40 Vitamina C (mg): 113,85 Energia (Kcal): 920,00					

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
DESJEJUM	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML		
COLAÇÃO	• MAÇÃ 75G	• MAMÃO 60G	• MELÃO 119G	• MAMÃO 60G		
ALMOÇO	• ARROZ 75G • OVOS MEXIDOS 40G • VAGEM REFOGADA 25G • FEIJÃO CARIOCA 60G	• ARROZ 75G • ISCAS DE CARNE 30G • QUIBEBE 40G • FEIJÃO PRETO 60G	• ARROZ 75G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 40G • COUVE-FLOR REFOGADA 40G • FEIJÃO CARIOCA 60G	• ARROZ 75G • CARNE MOÍDA REFOGADA 30G • QUIRERA 60G • FEIJÃO PRETO 60G		
LANCHE	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML • PERA COZIDA 75G	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML • BANANA PRATA 100G	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML • ABACATE 60G	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML • BANANA PRATA 100G		
JANTAR	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 160G	• PAPA DE COUVE, FUBÁ E CARNE 200G	• PAPA DE LEGUMES, CARNE E MACARRÃO 200G	• PAPA DE BATATA DOCE, BRÓCOLIS, CHUCHU, FRANGO E MACARRÃO 200G		
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,17 Lipídios (g): 25,21 Carboidrato (g): 144,99 Cálcio (mg): 500,21 Ferro (mg): 9,74 Retinol (mg): 951,17 Vitamina C (mg): 119,03 Energia (Kcal): 906,55					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 39,32 Lipídios (g): 23,48 Carboidrato (g): 148,23 Cálcio (mg): 503,38 Ferro (mg): 10,01 Retinol (mg): 1044,74 Vitamina C (mg): 111,83 Energia (Kcal): 910,85					