

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, 30/03	Terça-Feira, 31/03	Quarta-Feira, 01/04	Quinta-Feira, 02/04	Sexta-Feira, 03/04	Sábado, 04/04
INTEGRAL MANHÃ			<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE ABACAXI 180ML • BOLO DE BANANA E CANELA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MARACUJÁ 160ML • BISCOITO DE LEITE 50G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
INTEGRAL TARDE			<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE ABACAXI 180ML • BOLO DE BANANA E CANELA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MARACUJÁ 160ML • BISCOITO DE LEITE 50G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,82 Lipídios (g): 25,06 Carboidrato (g): 134,26 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 167,03 Vitamina C (mg): 9,67 Energia (Kcal): 817,46
-----------------	--

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
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE AF COM AROMA DE BAUNILHA 150ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE AF COM CHOCOLATE EM PÓ 150ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • MANTEIGA AF 7G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE BANANA COM CACAU (LEITE AF) 160ML • BISCOITO ROSQUINHA 50G • MAMÃO FATIADO 85G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50G • QUEIJO (1 un / 15G) • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MANGA 180ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • CHINEQUE DE GOIABADA (1 un / 60G)
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE AF COM AROMA DE BAUNILHA 150ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE AF COM CHOCOLATE EM PÓ 150ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • MANTEIGA AF 7G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE BANANA COM CACAU (LEITE AF) 160ML • BISCOITO ROSQUINHA 50G • MAMÃO FATIADO 85G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50G • QUEIJO (1 un / 15G) • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MANGA 180ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • CHINEQUE DE GOIABADA (1 un / 60G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 19,35 Lipídios (g): 21,12 Carboidrato (g): 119,91 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 185,61 Vitamina C (mg): 40,02 Energia (Kcal): 738,24					

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
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE AF COM AROMA DE BAUNILHA 150ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO 180G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE AF COM CHOCOLATE EM PÓ 150ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • MANTEIGA 7G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MARACUJÁ (LEITE AF) 160ML • CHINEQUE DE UVA (1 un / 60G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190ML • BISCOITO SEQUILHOS 50G • MAÇÃ AF (1 un / 160G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • CHINEQUE DE GOIABADA (1 un / 60G)
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE AF COM AROMA DE BAUNILHA 150ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO 180G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE AF COM CHOCOLATE EM PÓ 150ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • MANTEIGA 7G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MARACUJÁ (LEITE AF) 160ML • CHINEQUE DE UVA (1 un / 60G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190ML • BISCOITO SEQUILHOS 50G • MAÇÃ AF (1 un / 160G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • CHINEQUE DE GOIABADA (1 un / 60G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,23 Lipídios (g): 17,92 Carboidrato (g): 131,15 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 175,48 Vitamina C (mg): 7,52 Energia (Kcal): 744,95					

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
INTEGRAL MANHÃ	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM AROMA DE COCO 150ML • BOLO DE FUBÁ AF 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE GOIABA 180ML • PÃO DE ABÓBORA (1 un / 50G) • MANTEIGA 7G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA 160ML • BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • CHINEQUE DE GOIABADA (1 un / 60G)
INTEGRAL TARDE	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM AROMA DE COCO 150ML • BOLO DE FUBÁ AF 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE GOIABA AF 180ML • PÃO DE ABÓBORA (1 un / 50G) • MANTEIGA 7G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA 160ML • BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • CHINEQUE DE GOIABADA (1 un / 60G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,00 Lipídios (g): 25,32 Carboidrato (g): 95,37 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 9556,77 Vitamina C (mg): 8,07 Energia (Kcal): 661,76					

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
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • MANTEIGA 7G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO 160ML • BOLO DE AIPIM AF 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • QUEIJO (1 un / 15G) • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • BISCOITO COOKIES INTEGRAIS 50G • MAÇÃ (1 un / 100G) 		
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • MANTEIGA 7G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO 160ML • BOLO DE AIPIM 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • QUEIJO (1 un / 15G) • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • BISCOITO COOKIES INTEGRAIS 50G • MAÇÃ (1 un / 100G) 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 23,59 Lipídios (g): 28,54 Carboidrato (g): 111,92 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 195,74 Vitamina C (mg): 20,71 Energia (Kcal): 781,01					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 18,61 Lipídios (g): 22,72 Carboidrato (g): 118,36 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1886,85 Vitamina C (mg): 19,08 Energia (Kcal): 741,14					