

Observações

Este cardápio é destinado aos estudantes que frequentam as Escolas 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 3350-3093.

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 27/10	Terça-Feira, 28/10	Quarta-Feira, 29/10	Quinta-Feira, 30/10	Sexta-Feira, 31/10	Sábado, 01/11
INTEGRAL MANHÃ						• SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • QUEIJO (1 un / 20G)
INTEGRAL TARDE						• SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • QUEIJO (1 un / 20G)

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 23,07 Lipídios (g): 15,76 Carboidrato (g): 110,70 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 43,60 Vitamina C (mg): 0,00 Energia (Kcal): 664,35
-----------------	---

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 03/11	Terça-Feira, 04/11	Quarta-Feira, 05/11	Quinta-Feira, 06/11	Sexta-Feira, 07/11	Sábado, 08/11
INTEGRAL MANHÃ	• LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)	• SUCO POLPA DE MANGA 200ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • QUEIJO (1 un / 20G)	• VITAMINA DE BANANA (LEITE AF) 180ML • BISCOITO SEQUILHOS 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G	• IOGURTE DE MORANGO 180G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • QUEIJO (1 un / 20G)
INTEGRAL TARDE	• LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)	• SUCO POLPA DE MANGA 200ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • QUEIJO (1 un / 20G)	• VITAMINA DE BANANA (LEITE AF) 180ML • BISCOITO SEQUILHOS 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G	• IOGURTE DE MORANGO 180G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • QUEIJO (1 un / 20G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 19,72 Lipídios (g): 17,53 Carboidrato (g): 132,27 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 166,96 Vitamina C (mg): 222,27 Energia (Kcal): 746,58					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 10/11	Terça-Feira, 11/11	Quarta-Feira, 12/11	Quinta-Feira, 13/11	Sexta-Feira, 14/11	Sábado, 15/11
INTEGRAL MANHÃ	- VITAMINA DE MORANGO (LEITE AF) 180ML - PÃO DE LEITE FATIADO 50G - QUEIJO (1 un / 20G)	- SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML - PÃO DE BATATA (1 un / 50G) - MANTEIGA AF 10G	- LEITE AF 190ML - CHINEQUE DE UVA (1 un / 60G) - MAÇÃ (1 un / 100G)	- SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML - PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) - REQUEIJÃO CREMOSO 15G	- LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML - BISCOITO ROSQUINHA 50G - BANANA (1 un / 130G)	- SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML - PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) - QUEIJO (1 un / 20G)
INTEGRAL TARDE	- VITAMINA DE MORANGO (LEITE AF) 180ML - PÃO DE LEITE FATIADO 50G - QUEIJO (1 un / 20G)	- SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML - PÃO DE BATATA (1 un / 50G) - MANTEIGA AF 10G	- LEITE AF 190ML - CHINEQUE DE UVA (1 un / 60G) - MAÇÃ (1 un / 100G)	- SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML - PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) - REQUEIJÃO CREMOSO 15G	- LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML - BISCOITO ROSQUINHA 50G - BANANA (1 un / 130G)	- SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML - PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) - QUEIJO (1 un / 20G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 21,75 Lipídios (g): 21,15 Carboidrato (g): 119,92 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 232,14 Vitamina C (mg): 211,16 Energia (Kcal): 746,33					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 17/11	Terça-Feira, 18/11	Quarta-Feira, 19/11	Quinta-Feira, 20/11	Sexta-Feira, 21/11	Sábado, 22/11
INTEGRAL MANHÃ	• SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO DE CENOURA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • QUEIJO (1 un / 20G)	• VITAMINA DE MAÇÃ 180ML • BISCOITO DE LEITE 50G • BANANA (1 un / 130G)	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
INTEGRAL TARDE	• SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO DE CENOURA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • QUEIJO (1 un / 20G)	• VITAMINA DE MAÇÃ 180ML • BISCOITO DE LEITE 50G • BANANA (1 un / 130G)	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 20,05 Lipídios (g): 21,57 Carboidrato (g): 119,87 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 152,04 Vitamina C (mg): 11,48 Energia (Kcal): 734,21					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 24/11	Terça-Feira, 25/11	Quarta-Feira, 26/11	Quinta-Feira, 27/11	Sexta-Feira, 28/11	Sábado, 29/11
INTEGRAL MANHÃ	• SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO DE ABÓBORA (1 un / 50G) • MANTEIGA 10G	• VITAMINA DE MORANGO 180ML • BISCOITO CREAM CRACKER 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• LEITE COM AROMA DE COCO 190ML • BOLO DE BANANA E CANELA 50G	• SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50G • QUEIJO (1 un / 20G)	• SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • QUEIJO (1 un / 20G)
INTEGRAL TARDE	• SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO DE ABÓBORA (1 un / 50G) • MANTEIGA 10G	• VITAMINA DE MORANGO 180ML • BISCOITO CREAM CRACKER 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• LEITE COM AROMA DE COCO 190ML • BOLO DE BANANA E CANELA 50G	• SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50G • QUEIJO (1 un / 20G)	• SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • QUEIJO (1 un / 20G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 19,92 Lipídios (g): 20,98 Carboidrato (g): 121,29 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 204,21 Vitamina C (mg): 211,97 Energia (Kcal): 733,81					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 20,53 Lipídios (g): 19,93 Carboidrato (g): 123,23 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 187,25 Vitamina C (mg): 177,58 Energia (Kcal): 737,61					