

Observações

Este cardápio é destinado aos estudantes que frequentam as unidades de Educação de Jovens e Adultos - EJA, em período parcial, 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, 27/07	Terça-Feira, 28/07	Quarta-Feira, 29/07	Quinta-Feira, 30/07	Sexta-Feira, 31/07	Sábado, 01/08
NOTURNO						• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • CHINEQUE DE UVA G/ NOT (1 un / 120G)

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,15 Lipídios (g): 16,38 Carboidrato (g): 117,80 Cálcio (mg): 201,01 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 151,29 Vitamina C (mg): 0,00 Energia (Kcal): 675,78
-----------------	--

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 03/08	Terça-Feira, 04/08	Quarta-Feira, 05/08	Quinta-Feira, 06/08	Sexta-Feira, 07/08	Sábado, 08/08
NOTURNO	• POLENTA G/NOT 180G • MOLHO DE FRANGO E CENOURA G/NOT 120G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ G/NOT 180G • FEIJÃO CARIOCA 90G • STROGONOFF DE CARNE 90G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE TOMATE 60G • SALADA DE FRUTAS 100G	• CAFÉ COM LEITE 190ML • BOLO DE CHOCOLATE G/NOT (1 un / 100G) • MAÇÃ (1 un / 100G)	• SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO G/NOT 300G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE UVA 180ML • PÃO DE LEITE G/NOT (1 un / 75G) • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE G/NOT 60G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • CHINEQUE DE UVA G/NOT (1 un / 120G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 26,28 Lipídios (g): 14,27 Carboidrato (g): 89,45 Cálcio (mg): 136,38 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 197,59 Vitamina C (mg): 27,70 Energia (Kcal): 588,57					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 10/08	Terça-Feira, 11/08	Quarta-Feira, 12/08	Quinta-Feira, 13/08	Sexta-Feira, 14/08	Sábado, 15/08
NOTURNO	• ARROZ G/NOT 180G • FEIJÃO PRETO 90G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • PURÊ DE BATATA (NOT) 40G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • SAGU DE UVA 150G	• QUIRERA G/NOT 180G • MOLHO DE CARNE E ABOBRINHA G/NOT 120G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ G/NOT 180G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BARREADO 90G • FAROFA DE ESPINAFRE 30G • SALADA DE ALFACE 15G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE LARANJA 180ML • PÃO DE HAMBÚRGUER G/NOT (1 un / 75G) • HAMBÚRGUER BOVINO ASSADO (1 un / 42G) • QUEIJO (10) (1 un / 10G) • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G • TOMATE (RODELA) 15G	• MACARRÃO PARAFUSO G/NOT 180G • CARNE MOÍDA REFOGADA COM TOMATE G/NOT 120G • MELÃO FATIADO 150G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • CHINEQUE DE UVA G/NOT (1 un / 120G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 33,28 Lipídios (g): 14,92 Carboidrato (g): 101,05 Cálcio (mg): 103,91 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 153,56 Vitamina C (mg): 12,28 Energia (Kcal): 672,00					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 17/08	Terça-Feira, 18/08	Quarta-Feira, 19/08	Quinta-Feira, 20/08	Sexta-Feira, 21/08	Sábado, 22/08
NOTURNO	• MACARRÃO PARAFUSO COLORIDO G/NOT 180G • BOLINHO DE CARNE AO SUGO G/NOT 120G • PONKAN (1 un / 120G)	• ARROZ G/NOT 180G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRANGO ASSADO 110G • BATATA DOCE ASSADA (NOT) 40G • SALADA DE TOMATE 60G • ABACAXI 100G	• SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA G/NOT 300G • MELÃO FATIADO 150G	• ARROZ G/NOT 180G • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS G/NOT 70G • FAROFA DE CENOURA G/NOT 45G • SALADA DE PEPINO 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE LARANJA 180ML • PÃO DE AVEIA G/NOT (1 un / 75G) • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • CHINEQUE DE UVA G/NOT (1 un / 120G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 29,01 Lipídios (g): 14,46 Carboidrato (g): 92,98 Cálcio (mg): 87,48 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 507,27 Vitamina C (mg): 31,49 Energia (Kcal): 618,99					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 24/08	Terça-Feira, 25/08	Quarta-Feira, 26/08	Quinta-Feira, 27/08	Sexta-Feira, 28/08	Sábado, 29/08
NOTURNO	• ARROZ G/NOT 180G • FEIJÃO PRETO 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 60G) • CENOURA REFOGADA (NOT) 30G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G • SALADA DE FRUTAS 100G	• CAFÉ COM LEITE 190ML • CHINEQUE DE UVA G/NOT (1 un / 120G) • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE ACEROLA 180ML • PÃO DE HAMBÚRGUER G/NOT (1 un / 75G) • HAMBÚRGUER BOVINO ASSADO (1 un / 42G) • QUEIJO (10) (1 un / 10G) • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G • TOMATE (RODELA) 15G	• ARROZ G/NOT 180G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS G/NOT 70G • POLENTA CREMOSA (NOT) 60G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G • MELÃO FATIADO 150G	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 180ML • PÃO DE LEITE G/NOT (1 un / 75G) • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE G/NOT 60G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • CHINEQUE DE UVA G/NOT (1 un / 120G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 24,25 Lipídios (g): 10,95 Carboidrato (g): 93,71 Cálcio (mg): 114,75 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 183,36 Vitamina C (mg): 107,16 Energia (Kcal): 569,15					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 31/08	Terça-Feira, 01/09	Quarta-Feira, 02/09	Quinta-Feira, 03/09	Sexta-Feira, 04/09	Sábado, 05/09
NOTURNO	• POLENTA G/NOT 180G • MOLHO DE CARNE E CHUCHU G/NOT 120G • BANANA (1 un / 130G)					
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 28,32 Lipídios (g): 8,52 Carboidrato (g): 68,07 Cálcio (mg): 14,44 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 7,08 Vitamina C (mg): 10,69 Energia (Kcal): 453,66					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 27,67 Lipídios (g): 13,56 Carboidrato (g): 94,19 Cálcio (mg): 110,40 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 246,50 Vitamina C (mg): 41,63 Energia (Kcal): 608,53					