

**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"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• <b>BOLO DE CENOURA (1 un / 50G)</b></li> <li>• MAMÃO FATIADO 85G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML</li> <li>• PÃO DE AVEIA (1 un / 50G)</li> <li>• MANTEIGA 7G</li> </ul>	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
INTEGRAL TARDE			<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• <b>BOLO DE CENOURA (1 un / 50G)</b></li> <li>• MAMÃO FATIADO 85G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML</li> <li>• PÃO DE AVEIA (1 un / 50G)</li> <li>• MANTEIGA 7G</li> </ul>	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	

**Tabela Nutricional**

Cálculo Semanal Proteína (g): 25,69 Lipídios (g): 31,20 Carboidrato (g): 114,88 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 414,84 Vitamina C (mg): 83,07 Energia (Kcal): 832,50

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"> <li>• SUCO POLPA DE MANGA 180ML</li> <li>• PÃO DE AVEIA (1 un / 50G)</li> <li>• REQUEIJÃO CREMOSO 15G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE AF COM AROMA DE BAUNILHA 150ML</li> <li>• BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE BANANA COM CACAU (LEITE AF) 160ML</li> <li>• BISCOITO ROSQUINHA 50G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE AF COM CHOCOLATE EM PÓ 150ML</li> <li>• PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G)</li> <li>• MANTEIGA 7G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA 190ML</li> <li>• PÃO DE LEITE FATIADO 50G</li> <li>• QUEIJO (1 un / 15G)</li> <li>• CAQUI AF (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML</li> <li>• CHINEQUE DE GOIABADA (1 un / 60G)</li> </ul>
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MANGA 180ML</li> <li>• PÃO DE AVEIA (1 un / 50G)</li> <li>• REQUEIJÃO CREMOSO 15G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE AF COM AROMA DE BAUNILHA 150ML</li> <li>• BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE BANANA COM CACAU (LEITE AF) 160ML</li> <li>• BISCOITO ROSQUINHA 50G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE AF COM CHOCOLATE EM PÓ 150ML</li> <li>• PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G)</li> <li>• MANTEIGA 7G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA 190ML</li> <li>• PÃO DE LEITE FATIADO 50G</li> <li>• QUEIJO (1 un / 15G)</li> <li>• CAQUI AF (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML</li> <li>• CHINEQUE DE GOIABADA (1 un / 60G)</li> </ul>
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 19,47 Lipídios (g): 21,28 Carboidrato (g): 125,86 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 283,31 Vitamina C (mg): 18,03 Energia (Kcal): 761,37					

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"> <li>• CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190ML</li> <li>• PÃO DE MILHO (1 un / 50G)</li> <li>• REQUEIJÃO CREMOSO 15G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE AF COM CHOCOLATE EM PÓ 150ML</li> <li>• PÃO DE LEITE (1 un / 50G)</li> <li>• MANTEIGA 7G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• IOGURTE DE MORANGO 180G</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE AF COM AROMA DE BAUNILHA 150ML</li> <li>• BISCOITO SEQUILHOS 50G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MARACUJÁ (LEITE AF) 160ML</li> <li>• CHINEQUE DE UVA (1 un / 60G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML</li> <li>• CHINEQUE DE GOIABADA (1 un / 60G)</li> </ul>
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190ML</li> <li>• PÃO DE MILHO (1 un / 50G)</li> <li>• REQUEIJÃO CREMOSO 15G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE AF COM CHOCOLATE EM PÓ 150ML</li> <li>• PÃO DE LEITE (1 un / 50G)</li> <li>• MANTEIGA 7G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• IOGURTE DE MORANGO 180G</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE AF COM AROMA DE BAUNILHA 150ML</li> <li>• BISCOITO SEQUILHOS 50G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MARACUJÁ (LEITE AF) 160ML</li> <li>• CHINEQUE DE UVA (1 un / 60G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML</li> <li>• CHINEQUE DE GOIABADA (1 un / 60G)</li> </ul>
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,17 Lipídios (g): 17,92 Carboidrato (g): 128,12 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 174,68 Vitamina C (mg): 7,04 Energia (Kcal): 733,84					

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"> <li>• SUCO POLPA DE GOIABA 180ML</li> <li>• PÃO DE ABÓBORA (1 un / 50G)</li> <li>• MANTEIGA 7G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MANGA 160ML</li> <li>• BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE COM AROMA DE COCO 150ML</li> <li>• BOLO DE FUBÁ AF 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML</li> <li>• CHINEQUE DE GOIABADA (1 un / 60G)</li> </ul>
INTEGRAL TARDE	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE GOIABA 180ML</li> <li>• PÃO DE ABÓBORA (1 un / 50G)</li> <li>• MANTEIGA 7G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MANGA 160ML</li> <li>• BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE COM AROMA DE COCO 150ML</li> <li>• BOLO DE FUBÁ AF 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML</li> <li>• CHINEQUE DE GOIABADA (1 un / 60G)</li> </ul>
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,98 Lipídios (g): 25,41 Carboidrato (g): 97,69 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 9556,77 Vitamina C (mg): 8,07 Energia (Kcal): 670,53					

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"> <li>• SUCO POLPA DE ACEROLA 180ML</li> <li>• PÃO DE LEITE (1 un / 50G)</li> <li>• REQUEIJÃO CREMOSO 15G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• BISCOITO COOKIES INTEGRAIS 50G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MORANGO 160ML</li> <li>• BOLO DE LARANJA (1 un / 50G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA 190ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL FATIADO 50G</li> <li>• QUEIJO (1 un / 15G)</li> <li>• CAQUI (1 un / 120G)</li> </ul>		
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE ACEROLA 180ML</li> <li>• PÃO DE LEITE (1 un / 50G)</li> <li>• REQUEIJÃO CREMOSO 15G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• BISCOITO COOKIES INTEGRAIS 50G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MORANGO 160ML</li> <li>• BOLO DE LARANJA (1 un / 50G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA 190ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL FATIADO 50G</li> <li>• QUEIJO (1 un / 15G)</li> <li>• CAQUI (1 un / 120G)</li> </ul>		
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 21,10 Lipídios (g): 22,44 Carboidrato (g): 111,97 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 234,28 Vitamina C (mg): 303,34 Energia (Kcal): 712,97					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 18,89 Lipídios (g): 22,23 Carboidrato (g): 117,83 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1942,81 Vitamina C (mg): 71,01 Energia (Kcal): 735,01					