

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, 27/04	Terça-Feira, 28/04	Quarta-Feira, 29/04	Quinta-Feira, 30/04	Sexta-Feira, 01/05	Sábado, 02/05
DESJEJUM					FERIADO - DIA DO TRABALHADOR	• MAMÃO 122G
COLAÇÃO					FERIADO - DIA DO TRABALHADOR	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO					FERIADO - DIA DO TRABALHADOR	
LANCHE					FERIADO - DIA DO TRABALHADOR	
JANTAR					FERIADO - DIA DO TRABALHADOR	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 1,40 Lipídios (g): 0,15 Carboidrato (g): 34,85 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 110,28 Vitamina C (mg): 99,11 Energia (Kcal): 131,38					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 04/05	Terça-Feira, 05/05	Quarta-Feira, 06/05	Quinta-Feira, 07/05	Sexta-Feira, 08/05	Sábado, 09/05
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA AF 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE AF 150ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA AF 5G • LEITE AF COM CANELA 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA AF 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE TOMATE 40G • ALMÔNDEGAS AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75G • BRÓCOLIS COZIDO 50G • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO AO SUGO 56G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G • MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • STROGONOFF DE CARNE 70G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE PEPINO 35G • SALADA DE FRUTA 70G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO ASSADO 60G • SALADA DE ALFACE AF (ORGÂNICA) 15G • FAROFA DE COUVE 20G • PONKAN AF (1 un / 250G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • CENOURA REFOGADA 35G • SALADA DE ACELGA 20G • PERA (1 un / 150G) 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 150ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA (LEITE AF) 150ML • MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE AF 150ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE FRANGO 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO - JANTAR 150G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • CANJA 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS AF (ORGÂNICO), CARNE E MACARRÃO 180G 	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal Proteína (g): 51,72 Lipídios (g): 26,90 Carboidrato (g): 185,71 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 447,06 Vitamina C (mg): 134,41 Energia (Kcal): 1156,38

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 11/05	Terça-Feira, 12/05	Quarta-Feira, 13/05	Quinta-Feira, 14/05	Sexta-Feira, 15/05	Sábado, 16/05
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE AF 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA AF 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G • LEITE AF 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE LEITE 37,5G • LEITE AF 150ML • MANTEIGA AF 5G 	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • CAQUI (1 un / 180G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA AF 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • PONKAN AF (1 un / 250G) 	<ul style="list-style-type: none"> • PERA (1 un / 150G) 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO AF 100G • PICADINHO DE CARNE 56G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • COUVE-FLOR REFOGADA 25G • SALADA DE FRUTA 70G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA AF 100G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G • QUIRERA 60G • SALADA DE BETERRABA 28G • KIWI (1 un / 99G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO AF 100G • SALADA DE CENOURA 25G • BARREADO 56G • FAROFA DE BANANA (FARINHA DE MILHO AF) 30G • PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA AF 100G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 48G • BETERRABA COZIDA 50G • SALADA DE ALFACE 15G • MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO AF 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE AF 54G • SALADA DE REPOLHO VERDE AF COM REPOLHO ROXO 15G • BATATA, CENOURA E CHUCHU AF REFOGADOS 40G • MELÃO 170G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA (LEITE AF) 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G • FLOCOS DE ARROZ 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR (MANTEIGA AF) 60G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • CANJA 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ CARRETEIRO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G • FRANGO AO SUGO 56G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO (ABOBRINHA AF) 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 56,29 Lipídios (g): 25,92 Carboidrato (g): 205,77 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 510,46 Vitamina C (mg): 134,96 Energia (Kcal): 1246,94					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 18/05	Terça-Feira, 19/05	Quarta-Feira, 20/05	Quinta-Feira, 21/05	Sexta-Feira, 22/05	Sábado, 23/05
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA AF 5G • LEITE AF 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G • VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA AF 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G 	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CAQUI (1 un / 180G) 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO AF 100G • QUIBEBE 25G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA AF 100G • POLENTA 100G • SALADA DE ACELGA COM CENOURA 30G • MELANCIA 340G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ AF 95G • FEIJÃO PRETO AF 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • BRÓCOLIS COM CENOURA REFOGADOS 50G • SALADA DE REPOLHO 15G • PONKAN (1 un / 230G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ AF 95G • FEIJÃO CARIOCA AF 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • CREME DE MILHO 60G • MELÃO 170G • SALADA DE ALFACE AF (ORGÂNICA) COM TOMATE 35G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ AF 95G • FEIJÃO PRETO AF 100G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 48G • FAROFA DE COUVE AF 20G • SALADA DE CENOURA 25G • PERA (1 un / 150G) 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • MINGAU DE AVEIA 200G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CREME DE MANGA (LEITE AF) 100G • FLOCOS DE ARROZ 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G • SUCO DE LARANJA 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS AF (ORGÂNICO), CARNE E MACARRÃO 180G 	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal Proteína (g): 60,41 Lipídios (g): 26,79 Carboidrato (g): 213,00 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 744,01 Vitamina C (mg): 142,28 Energia (Kcal): 1295,55

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 25/05	Terça-Feira, 26/05	Quarta-Feira, 27/05	Quinta-Feira, 28/05	Sexta-Feira, 29/05	Sábado, 30/05
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA AF 5G • LEITE 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G • VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G • LEITE 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA AF 5G 	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> • PONKAN AF (1 un / 250G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CAQUI (1 un / 180G) 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ AF 95G • FEIJÃO CARIOCA AF 100G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE TOMATE 40G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ AF 95G • FEIJÃO PRETO AF 100G • ALMÔNDEGAS AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75G • FAROFA DE CENOURA (FARINHA DE MILHO AF) 20G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ AF 95G • FEIJÃO CARIOCA AF 100G • STROGONOFF DE FRANGO 70G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ACELGA 20G • SALADA DE FRUTA 70G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ AF 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PICADINHO DE CARNE 56G • BATATA SALSA COZIDA 50G • SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ AF 95G • FEIJÃO CARIOCA AF 100G • CREME DE AIPIM 35G • SALADA DE ALFACE 15G • FRANGO AO SUGO 56G • MELANCIA 340G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ AF 150ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • MINGAU DE AVEIA 200G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR (MANTEIGA AF) 60G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO - JANTAR 150G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G 	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ CARRETEIRO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO (ABOBRINHA AF) 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • QUIRERA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G 	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 65,31 Lipídios (g): 31,62 Carboidrato (g): 232,76 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 525,99 Vitamina C (mg): 132,27 Energia (Kcal): 1438,82
Cálculo Mensal	Proteína (g): 55,53 Lipídios (g): 26,51 Carboidrato (g): 200,31 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 531,59 Vitamina C (mg): 134,23 Energia (Kcal): 1226,19