

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, 02/03	Terça-Feira, 03/03	Quarta-Feira, 04/03	Quinta-Feira, 05/03	Sexta-Feira, 06/03	Sábado, 07/03
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 • BATIDA DE MAÇÃ (LEITE AF) 190ML 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML 	
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"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • SALADA DE TOMATE 40G • MELÃO 170G • BRÓCOLIS COZIDO 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO AO SUGO 56G • FAROFA DE COUVE 20G • SALADA DE BETERRABA 28G • MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • STROGONOFF DE CARNE 70G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE FRUTA 70G • SALADA DE CENOURA 25G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • PURÊ DE BATATA (LEITE AF) 60G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO ASSADO 60G • SALADA DE ALFACE AF (ORGÂNICA) 15G • LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA (TOMATE AF) 56G • BATATA DOCE AF (ORGÂNICA) COZIDA 35G • PERA (1 un / 150G) • SALADA DE PEPINO AF 35G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • IOGURTE DE COCO AF 180ML 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G • SUCO DE UVA 150ML 	<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 LARANJA SEM AÇÚCAR 50G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE FRANGO 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO - JANTAR 150G • CARNE MOÍDA AO SUGO 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, CARNE E MACARRÃO 180G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 60,51 Lipídios (g): 33,48 Carboidrato (g): 216,41 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 528,21 Vitamina C (mg): 139,76 Energia (Kcal): 1374,93					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 09/03	Terça-Feira, 10/03	Quarta-Feira, 11/03	Quinta-Feira, 12/03	Sexta-Feira, 13/03	Sábado, 14/03
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 • LEITE AF 150ML • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE FORMA 37,5G • LEITE AF 150ML • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE BANANA COM CACAU (LEITE AF) 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA AF 5G 	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA AF 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • GOIABA (1 un / 96G) 	<ul style="list-style-type: none"> • PERA (1 un / 150G) 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PICADINHO DE CARNE 56G • COUVE-FLOR REFOGADA 25G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA AF 100G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • QUIRERA 60G • GOIABA (1 un / 96G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO AF 100G • BARREADO 56G • FAROFA DE BANANA (FARINHA DE MILHO AF) 30G • SALADA DE CENOURA 25G • PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA AF 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • SALADA DE ALFACE AF (ORGÂNICA) 15G • MELANCIA 340G • BETERRABA AF (ORGÂNICA) COZIDA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FRANGO À PARMEGIANA (50G DE CARNE E 20G DE MOLHO) (EXTRATO DE TOMATE AF) 70G • BATATA, CENOURA E CHUCHU AF REFOGADOS 40G • SALADA DE REPOLHO VERDE AF COM REPOLHO ROXO 15G • MELÃO 170G • FEIJÃO PRETO AF 100G 	
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"> • CREME DE MORANGO (POLPA AF) 100G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA AF 150ML • TORTA SALGADA DE MILHO COM TOMATE E ORÉGANO 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR 50G • SUCO DE MAÇÃ AF 150ML 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • CANJA 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ CARRETEIRO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • FRANGO AO SUGO 56G • PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA (TOMATE AF) 56G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 59,56 Lipídios (g): 32,65 Carboidrato (g): 206,77 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 494,41 Vitamina C (mg): 133,97 Energia (Kcal): 1329,15					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 16/03	Terça-Feira, 17/03	Quarta-Feira, 18/03	Quinta-Feira, 19/03	Sexta-Feira, 20/03	Sábado, 21/03
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA AF 5G • LEITE AF 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE AF 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G 	<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 • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA AF 5G • BATIDA DE MAÇÃ 190ML 	
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"> • GOIABA (1 un / 96G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ AF (1 un / 160G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELANCIA 340G 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO AF 100G • PICADINHO DE CARNE (EXTRATO DE TOMATE AF) 56G • QUIBEBE (ABÓBORA AF - ORGÂNICA) 25G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA AF 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • POLENTA 100G • SALADA DE ACELGA COM CENOURA 30G • MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ AF 95G • FEIJÃO PRETO AF 100G • BRÓCOLIS COM CENOURA REFOGADOS 50G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • SALADA DE REPOLHO 15G • BANANA AF 180G 	<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 60G • FAROFA DE COUVE AF 20G • SALADA DE ACELGA AF 20G • MAÇÃ AF (1 un / 160G) 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • MINGAU DE AVEIA (SUCO AF) 200G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CREME DE MANGA 100G • FLOCOS DE ARROZ 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA AF 150ML • BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 150ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G 	<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 AIPIM COM CARNE 180G 	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal Proteína (g): 60,62 Lipídios (g): 28,65 Carboidrato (g): 209,94 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 645,44 Vitamina C (mg): 141,66 Energia (Kcal): 1304,54

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 23/03	Terça-Feira, 24/03	Quarta-Feira, 25/03	Quinta-Feira, 26/03	Sexta-Feira, 27/03	Sábado, 28/03
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • 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 • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G 	<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"> • 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"> • CAQUI (1 un / 180G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ AF 95G • FEIJÃO CARIOCA AF 100G • PURÊ DE BATATA 60G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G • SALADA DE TOMATE 40G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ AF 95G • FEIJÃO PRETO AF 100G • FAROFA DE CENOURA (FARINHA DE MILHO AF) 20G • SALADA DE ACELGA 20G • ALMÔNDEGAS AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75G • 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 ABOBRINHA 30G • SALADA DE FRUTA 70G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ AF 95G • FEIJÃO PRETO AF 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • CHUCHU AF REFOGADO 35G • SALADA DE VAGEM AF COM CENOURA 30G • GOIABA (1 un / 96G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ AF 95G • FEIJÃO CARIOCA AF 100G • FRANGO AO SUGO 56G • SALADA DE ALFACE AF (ORGÂNICA) 15G • MELANCIA 340G • CREME DE AIPIM 35G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 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"> • MAÇÃ (1 un / 137G) • VITAMINA DE BANANA 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • MINGAU DE AVEIA (SUCO AF) 200G • BANANA AF 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ AF 150ML • BOLO DE CHOCOLATE 60G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AF - 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"> • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • QUIRERA - JANTAR 120G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 65,49 Lipídios (g): 32,83 Carboidrato (g): 230,76 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 538,62 Vitamina C (mg): 125,92 Energia (Kcal): 1446,97					

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
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA AF 5G • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G 				
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELANCIA 340G 				
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ AF 95G • FEIJÃO PRETO AF 100G • PICADINHO DE CARNE 56G • QUIRERA 60G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ AF 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO À PARMEGIANA (50G DE CARNE E 20G DE MOLHO) 70G • BATATA DOCE COZIDA 35G • SALADA DE BETERRABA 28G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 				
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO AF 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 150ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G 				
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE FRANGO 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ABÓBORA AF (ORGÂNICA), CARNE E MACARRÃO 180G 				
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 61,06 Lipídios (g): 33,61 Carboidrato (g): 214,72 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 774,55 Vitamina C (mg): 132,82 Energia (Kcal): 1384,77					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 61,50 Lipídios (g): 32,06 Carboidrato (g): 215,86 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 571,93 Vitamina C (mg): 135,10 Energia (Kcal): 1365,79					