

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, 04/05	Terça-Feira, 05/05	Quarta-Feira, 06/05	Quinta-Feira, 07/05	Sexta-Feira, 08/05	Sábado, 09/05
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 80G • FAROFA DE REPOLHO 30G • SALADA DE TOMATE 60G • PONKAN (1 un / 80G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE PEPINO 40G • MELANCIA 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO PRETO 90G • FRANGO ASSADO 110G • POLENTA CREMOSA 60G • SALADA DE ALFACE 15G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BIFE ACEBOLADO (1 un / 100G) • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • BETERRABA COZIDA 50G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • SALADA DE FRUTAS 100G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,17 Lipídios (g): 17,18 Carboidrato (g): 86,41 Energia (Kcal): 650,73					

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
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA AF 90G • QUIBE ASSADO SEM MOLHO 100G • CENOURA E REPOLHO REFOGADOS 60G • SALADA DE TOMATE 60G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO AF 90G • STROGONOFF DE CARNE 90G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ACELGA COM LIMÃO 30G • PONKAN (1 un / 80G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA AF 90G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO 90G • BATATA ASSADA COM ALEGRI 50G • SALADA DE PEPINO 40G • SALADA DE FRUTAS 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO AF 90G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G • FAROFA DE CENOURA 45G • SALADA DE ALFACE AF (ORGÂNICA) 15G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA AF 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) • MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO 80G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • LARANJA (1 un / 100G) 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,87 Lipídios (g): 18,44 Carboidrato (g): 95,44 Energia (Kcal): 698,03					

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
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO AF 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) • PURÊ DE BATATA 40G • SALADA DE AGRIÃO COM TOMATE 20G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA AF 90G • BOLINHO DE CARNE ASSADO 90G <ul style="list-style-type: none"> • BATATA SALSA REFOGADA 40G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G • PONKAN (1 un / 80G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ AF 110G • FEIJÃO PRETO AF 90G • FRANGO ASSADO 110G • BETERRABA COZIDA 50G • SALADA DE ALFACE 15G • SALADA DE FRUTAS 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ AF 110G • FEIJÃO CARIOCA AF 90G • PICADINHO DE CARNE 80G • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE PEPINO 40G <ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ AF 110G • FEIJÃO PRETO AF 90G • BARREADO 90G • POLENTA CREMOSA 60G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • CAQUI (1 un / 120G) 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 36,88 Lipídios (g): 13,91 Carboidrato (g): 83,86 Energia (Kcal): 606,57					

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
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ AF 110G • FEIJÃO PRETO 90G • QUIBE ASSADO SEM MOLHO 100G • MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO 80G • SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA AF 90G • FRICASSÉ DE FRANGO 90G • BATATA DOCE ASSADA 40G • SALADA DE PEPINO 40G • PONKAN (1 un / 80G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • STROGONOFF DE CARNE 90G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • ABÓBORA AF (ORGÂNICA) REFOGADA 35G • SALADA DE TOMATE COM LIMÃO 60G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO PRETO 90G • ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G • FAROFA DE ESPINAFRE 30G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G • SALADA DE FRUTAS 100G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 36,92 Lipídios (g): 19,64 Carboidrato (g): 99,15 Energia (Kcal): 715,19					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 37,71 Lipídios (g): 17,29 Carboidrato (g): 91,21 Energia (Kcal): 667,63					