

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, 31/08	Terça-Feira, 01/09	Quarta-Feira, 02/09	Quinta-Feira, 03/09	Sexta-Feira, 04/09	Sábado, 05/09
INTEGRAL MANHÃ		• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50G • QUEIJO (1 un / 15G)	• LEITE 190ML • BISCOITO CREAM CRACKER 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 150ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • MANTEIGA 7G	• VITAMINA DE BANANA 160ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G	• LEITE 190ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)
INTEGRAL TARDE		• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50G • QUEIJO (1 un / 15G)	• LEITE 190ML • BISCOITO CREAM CRACKER 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 150ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • MANTEIGA 7G	• VITAMINA DE BANANA 160ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G	• LEITE 190ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 22,51 Lipídios (g): 25,11 Carboidrato (g): 98,88 Energia (Kcal): 702,35					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 07/09	Terça-Feira, 08/09	Quarta-Feira, 09/09	Quinta-Feira, 10/09	Sexta-Feira, 11/09	Sábado, 12/09
INTEGRAL MANHÃ	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50G • QUEIJO (1 un / 15G)	• IOGURTE DE COCO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE MANGA 180ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• LEITE 190ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)
INTEGRAL TARDE	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50G • QUEIJO (1 un / 15G)	• IOGURTE DE COCO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE MANGA 180ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• LEITE 190ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 21,75 Lipídios (g): 18,58 Carboidrato (g): 130,63 Energia (Kcal): 765,88					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 14/09	Terça-Feira, 15/09	Quarta-Feira, 16/09	Quinta-Feira, 17/09	Sexta-Feira, 18/09	Sábado, 19/09
INTEGRAL MANHÃ	• LEITE 190ML • BOLO DE ABACAXI E CANELA 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • MANTEIGA 7G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • QUEIJO (1 un / 15G)	• VITAMINA DE MORANGO 160ML • BISCOITO COOKIES INTEGRAIS 50G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE UVA 180ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G	• LEITE 190ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)
INTEGRAL TARDE	• LEITE 190ML • BOLO DE ABACAXI E CANELA 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • MANTEIGA 7G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • QUEIJO (1 un / 15G)	• VITAMINA DE MORANGO 160ML • BISCOITO COOKIES INTEGRAIS 50G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE UVA 180ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G	• LEITE 190ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 21,27 Lipídios (g): 24,92 Carboidrato (g): 103,01 Energia (Kcal): 708,46					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 21/09	Terça-Feira, 22/09	Quarta-Feira, 23/09	Quinta-Feira, 24/09	Sexta-Feira, 25/09	Sábado, 26/09
INTEGRAL MANHÃ	• SUCO POLPA DE MANGA 180ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50G • QUEIJO (1 un / 15G)	• LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 150ML • PÃO DE ABÓBORA (1 un / 50G) • MANTEIGA 7G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • BISCOITO SEQUILHOS 50G • BANANA (1 un / 130G)	• CHÁ DE HORTELÃ 190ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G	• VITAMINA DE MARACUJÁ 160ML • CHINEQUE DE GOIABADA (1 un / 60G) • MAÇÃ (1 un / 100G)	• LEITE 190ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)
INTEGRAL TARDE	• SUCO POLPA DE MANGA 180ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50G • QUEIJO (1 un / 15G)	• LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 150ML • PÃO DE ABÓBORA (1 un / 50G) • MANTEIGA 7G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • BISCOITO SEQUILHOS 50G • BANANA (1 un / 130G)	• CHÁ DE HORTELÃ 190ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G	• VITAMINA DE MARACUJÁ 160ML • CHINEQUE DE GOIABADA (1 un / 60G) • MAÇÃ (1 un / 100G)	• LEITE 190ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,74 Lipídios (g): 20,22 Carboidrato (g): 109,37 Energia (Kcal): 675,94					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 28/09	Terça-Feira, 29/09	Quarta-Feira, 30/09	Quinta-Feira, 01/10	Sexta-Feira, 02/10	Sábado, 03/10
INTEGRAL MANHÃ	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • QUEIJO (1 un / 15G)	• SUCO POLPA DE ACEROLA 180ML • PÃO DE BATATA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G	• VITAMINA DE MANGA 160ML • BISCOITO ROSQUINHA 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)			
INTEGRAL TARDE	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • QUEIJO (1 un / 15G)	• SUCO POLPA DE ACEROLA 180ML • PÃO DE BATATA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G	• VITAMINA DE MANGA 160ML • BISCOITO ROSQUINHA 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)			
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,95 Lipídios (g): 15,23 Carboidrato (g): 91,38 Energia (Kcal): 564,00					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 19,93 Lipídios (g): 21,52 Carboidrato (g): 106,89 Energia (Kcal): 690,57					