

Observações

Este cardápio é destinado aos estudantes que frequentam as escolas de Ensino Fundamental fase I, em período parcial, 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, 01/06	Terça-Feira, 02/06	Quarta-Feira, 03/06	Quinta-Feira, 04/06	Sexta-Feira, 05/06	Sábado, 06/06
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE GOIABA 180ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 150ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G) • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 100G • ISCAS DE CARNE E CENOURA 60G • PONKAN AF (1 un / 250G) 	FERIADO - CORPUS CHRISTI	RECESSO - CORPUS CHRISTI	
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE GOIABA 180ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 150ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G) • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 100G • ISCAS DE CARNE E CENOURA 60G • PONKAN AF (1 un / 250G) 	FERIADO - CORPUS CHRISTI	RECESSO - CORPUS CHRISTI	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 32,88 Lipídios (g): 16,99 Carboidrato (g): 128,05 Cálcio (mg): 245,58 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 128,25 Vitamina C (mg): 85,88 Energia (Kcal): 782,76					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 08/06	Terça-Feira, 09/06	Quarta-Feira, 10/06	Quinta-Feira, 11/06	Sexta-Feira, 12/06	Sábado, 13/06
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • CANJICA 200G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO PARAFUSO 100G • BOLINHO DE CARNE AO SUGO 70G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MAÇÃ 180ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • HAMBÚRGUER BOVINO ASSADO (1 un / 42G) • QUEIJO (10) (1 un / 10G) • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO 150G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MANGA 180ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • CHINEQUE DE BANANA (1 un / 60G)
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • CANJICA 200G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO PARAFUSO 100G • BOLINHO DE CARNE AO SUGO 70G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MAÇÃ 180ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • HAMBÚRGUER BOVINO ASSADO (1 un / 42G) • QUEIJO (10) (1 un / 10G) • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO 150G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MANGA 180ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • CHINEQUE DE BANANA (1 un / 60G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 31,75 Lipídios (g): 15,96 Carboidrato (g): 120,49 Cálcio (mg): 213,07 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 3123,42 Vitamina C (mg): 36,04 Energia (Kcal): 738,08					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 15/06	Terça-Feira, 16/06	Quarta-Feira, 17/06	Quinta-Feira, 18/06	Sexta-Feira, 19/06	Sábado, 20/06
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MORANGO 180ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50G • PATÊ DE FRANGO 30G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 100G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS COM BRÓCOLIS 60G • MELANCIA FATIADA 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE 20G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE ACEROLA 180ML • PÃO DE BATATA (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA 100G • MOLHO DE CARNE E CHUCHU 50G • PONKAN (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • CHINEQUE DE BANANA (1 un / 60G)
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MORANGO 180ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50G • PATÊ DE FRANGO 30G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 100G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS COM BRÓCOLIS 60G • MELANCIA FATIADA 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE 20G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE ACEROLA 180ML • PÃO DE BATATA (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA 100G • MOLHO DE CARNE E CHUCHU 50G • PONKAN (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • CHINEQUE DE BANANA (1 un / 60G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 24,94 Lipídios (g): 10,50 Carboidrato (g): 101,87 Cálcio (mg): 183,49 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 194,10 Vitamina C (mg): 219,13 Energia (Kcal): 589,83					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 22/06	Terça-Feira, 23/06	Quarta-Feira, 24/06	Quinta-Feira, 25/06	Sexta-Feira, 26/06	Sábado, 27/06
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE LIMÃO 180ML • PÃO DE BATATA (1 un / 50G) • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA 150G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 180ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO 180G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO PARAFUSO COLORIDO 100G • MOLHO DE CARNE E ABOBRINHA 50G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • CHINEQUE DE BANANA (1 un / 60G)
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE LIMÃO 180ML • PÃO DE BATATA (1 un / 50G) • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA 150G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 180ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO 180G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO PARAFUSO COLORIDO 100G • MOLHO DE CARNE E ABOBRINHA 50G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • CHINEQUE DE BANANA (1 un / 60G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 32,50 Lipídios (g): 10,52 Carboidrato (g): 113,19 Cálcio (mg): 203,43 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 154,89 Vitamina C (mg): 33,80 Energia (Kcal): 666,14					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 29/06	Terça-Feira, 30/06	Quarta-Feira, 01/07	Quinta-Feira, 02/07	Sexta-Feira, 03/07	Sábado, 04/07
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE ABACAXI 180ML • PÃO DE BATATA (1 un / 50G) • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA 100G • MOLHO DE FRANGO, CENOURA E ERVILHA 50G • PONKAN (1 un / 120G) 				
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE ABACAXI 180ML • PÃO DE BATATA (1 un / 50G) • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA 100G • MOLHO DE FRANGO, CENOURA E ERVILHA 50G • PONKAN (1 un / 120G) 				
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 43,07 Lipídios (g): 9,97 Carboidrato (g): 80,31 Cálcio (mg): 137,30 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 96,91 Vitamina C (mg): 62,83 Energia (Kcal): 579,60					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 31,30 Lipídios (g): 12,73 Carboidrato (g): 111,22 Cálcio (mg): 200,49 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 931,00 Vitamina C (mg): 92,05 Energia (Kcal): 672,68					