

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, 28/09	Terça-Feira, 29/09	Quarta-Feira, 30/09	Quinta-Feira, 01/10	Sexta-Feira, 02/10	Sábado, 03/10
ALMOÇO				• ARROZ AF 110G • FEIJÃO PRETO 90G • FRANGO ASSADO 110G • FAROFA DE ESPINAFRE 30G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • SALADA DE FRUTAS 100G	• ARROZ AF 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BOLINHO DE CARNE ASSADO 90G • BATATA ASSADA COM ALEGRI 50G • LARANJA (1 un / 100G) • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 36,94 Lipídios (g): 21,79 Carboidrato (g): 85,97 Cálcio (mg): 85,08 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 336,73 Vitamina C (mg): 55,62 Energia (Kcal): 689,82					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 05/10	Terça-Feira, 06/10	Quarta-Feira, 07/10	Quinta-Feira, 08/10	Sexta-Feira, 09/10	Sábado, 10/10
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO PRETO 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) • MACARRÃO COLORIDO AO SUGO 80G • SALADA DE VAGEM COM CENOURA 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G • FAROFA DE CENOURA 45G • SALADA DE BRÓCOLIS COM LIMÃO 30G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ARROZ AF 110G • FEIJÃO PRETO 90G • FRANGO ASSADO 110G • QUIRERA 70G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G • MELANCIA 150G	• ARROZ AF 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BIFE ACEBOLADO (1 un / 100G) • COUVE-FLOR COZIDA 50G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G • ABACAXI 100G	• ARROZ AF 110G • FEIJÃO PRETO 90G • FRANGO AO MOLHO DE TOMATE COM ERVILHA 100G • BATATA ASSADA COM AZEITE E ORÉGANO 50G • SALADA DE ALFACE 15G • SALADA DE FRUTAS 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,16 Lipídios (g): 16,70 Carboidrato (g): 86,84 Cálcio (mg): 87,10 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 139,28 Vitamina C (mg): 47,73 Energia (Kcal): 651,27					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 12/10	Terça-Feira, 13/10	Quarta-Feira, 14/10	Quinta-Feira, 15/10	Sexta-Feira, 16/10	Sábado, 17/10
ALMOÇO	FERIADO - NOSSA SENHORA APARECIDA	RECESSO	• ARROZ AF 110G • FEIJÃO PRETO 90G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G • FAROFA DE REPOLHO 30G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G • ABACAXI 100G	• ARROZ AF 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • SALADA DE FRUTAS 100G	• ARROZ AF 110G • FEIJÃO PRETO 90G • CARNE DE PANELA COM MANJERICÃO 100G • POLENTA CREMOSA 60G • SALADA DE VAGEM COM TOMATE 40G • LARANJA (1 un / 100G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,06 Lipídios (g): 12,72 Carboidrato (g): 84,12 Cálcio (mg): 101,55 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 134,64 Vitamina C (mg): 54,33 Energia (Kcal): 606,39					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 19/10	Terça-Feira, 20/10	Quarta-Feira, 21/10	Quinta-Feira, 22/10	Sexta-Feira, 23/10	Sábado, 24/10
ALMOÇO	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRICASSÉ DE FRANGO 90G • BATATA PALHA 25G • ABACAXI 100G • SALADA DE GRÃO DE BICO COM TOMATE 40G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 80G • FAROFA DE CENOURA 45G • SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G • SAGU DE UVA 100G	• ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) • PURÊ DE BATATA 40G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G • MELANCIA 150G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • QUIBE ASSADO SEM MOLHO 100G • BRÓCOLIS REFOGADO COM CENOURA 80G • SALADA DE TOMATE 60G • SALADA DE FRUTAS 100G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BIFE ACEBOLADO (1 un / 100G) • ABÓBORA REFOGADA 35G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 100G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,19 Lipídios (g): 20,41 Carboidrato (g): 84,75 Cálcio (mg): 124,69 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 345,47 Vitamina C (mg): 49,73 Energia (Kcal): 672,47					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 26/10	Terça-Feira, 27/10	Quarta-Feira, 28/10	Quinta-Feira, 29/10	Sexta-Feira, 30/10	Sábado, 31/10
ALMOÇO	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • ABOBRINHA REFOGADA COM TOMATE 35G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • STROGONOFF DE CARNE 90G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE COM CENOURA 30G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • FRANGO ASSADO 110G • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE ALFACE 15G • MELANCIA 150G	• ARROZ AF 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G • AIPIM COZIDO 85G • SALADA DE BRÓCOLIS COM TOMATE 55G • SALADA DE FRUTAS 100G	• ARROZ AF 110G • FEIJÃO PRETO 90G • BARREADO 90G • FAROFA DE ESPINAFRE (FARINHA DE MILHO AF) 30G • SALADA DE CHUCHU COM MILHO VERDE 30G • BANANA (1 un / 130G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 36,37 Lipídios (g): 18,19 Carboidrato (g): 92,37 Cálcio (mg): 83,14 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 189,74 Vitamina C (mg): 41,07 Energia (Kcal): 677,60					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 38,13 Lipídios (g): 17,91 Carboidrato (g): 87,21 Cálcio (mg): 97,47 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 222,49 Vitamina C (mg): 48,34 Energia (Kcal): 660,28					