

### 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, 03/11	Terça-Feira, 04/11	Quarta-Feira, 05/11	Quinta-Feira, 06/11	Sexta-Feira, 07/11	Sábado, 08/11
DESJEJUM	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	
COLAÇÃO	• MAÇÃ 75G	• BANANA PRATA 100G	• MAMÃO 60G	• MANGA 70G	• MAMÃO 60G	
ALMOÇO	• ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • OVOS MEXIDOS 40G • BRÓCOLIS REFOGADO 40G	• ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 30G • CENOURA REFOGADA 40G	• ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • ISCAS DE CARNE 30G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G	• ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • CARNE MOÍDA REFOGADA 30G • COUVE-FLOR REFOGADA 40G	• ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 40G • ABOBRINHA REFOGADA 50G	
LANCHE	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML • MELÃO 119G	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML • PERA COZIDA 75G	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML • MAÇÃ COZIDA 105G	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML • MELÃO 119G	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML • BANANA PRATA 100G	
JANTAR	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 32,41 Lipídios (g): 28,92 Carboidrato (g): 145,96 Ferro (mg): 11,99 Retinol (mg): 865,40 Vitamina C (mg): 139,94 Energia (Kcal): 924,95					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 10/11	Terça-Feira, 11/11	Quarta-Feira, 12/11	Quinta-Feira, 13/11	Sexta-Feira, 14/11	Sábado, 15/11
DESJEJUM	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	
COLAÇÃO	• MELÃO 119G	• BANANA PRATA 100G	• MANGA 70G	• MELÃO 119G	• BANANA PRATA 100G	
ALMOÇO	• ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • CARNE MOÍDA REFOGADA 30G • VAGEM REFOGADA 25G	• ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 30G • BETERRABA COZIDA 30G	• ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • CARNE MOÍDA AO SUGO 40G • POLENTA 100G	• ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • ISCAS DE FÍGADO 30G • QUIBEBE 40G	• ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO 40G • CHUCHU REFOGADO 35G	
LANCHE	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML • PERA COZIDA 75G	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML • MAMÃO 60G	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML • PAPINHA DE FRUTAS COZIDAS SEM AÇÚCAR 80G	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML • MAÇÃ COZIDA 105G	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML • MAMÃO 60G	
JANTAR	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 32,95 Lipídios (g): 28,73 Carboidrato (g): 148,79 Ferro (mg): 12,15 Retinol (mg): 1618,74 Vitamina C (mg): 126,96 Energia (Kcal): 936,90					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 17/11	Terça-Feira, 18/11	Quarta-Feira, 19/11	Quinta-Feira, 20/11	Sexta-Feira, 21/11	Sábado, 22/11
DESJEJUM	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
COLAÇÃO	• MAÇÃ 75G	• BANANA PRATA 100G	• MAÇÃ 75G	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
ALMOÇO	• ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • OVOS MEXIDOS 40G • CENOURA REFOGADA 40G	• ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES 40G • QUIRERA 60G	• ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • ISCAS DE CARNE 30G • BATATA ENSOPADA 50G	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
LANCHE	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML • PERA COZIDA 75G	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML • MAMÃO 60G	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML • MELÃO 119G	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
JANTAR	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 31,71 Lipídios (g): 29,54 Carboidrato (g): 151,14 Ferro (mg): 11,84 Retinol (mg): 876,32 Vitamina C (mg): 125,72 Energia (Kcal): 951,59					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 24/11	Terça-Feira, 25/11	Quarta-Feira, 26/11	Quinta-Feira, 27/11	Sexta-Feira, 28/11	Sábado, 29/11
DESJEJUM	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	
COLAÇÃO	• MELÃO 119G	• MAMÃO 60G	• BANANA PRATA 100G	• MAMÃO 60G	• MAÇÃ 75G	
ALMOÇO	• ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • ISCAS DE CARNE 30G • BRÓCOLIS COZIDO 40G	• ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 40G • ABOBRINHA REFOGADA 50G	• ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • CARNE MOÍDA COM CHEIRO VERDE 30G • POLENTA 100G	• ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 30G • VAGEM REFOGADA 25G	• ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • ISCAS DE CARNE 30G • QUIBEBE 40G	
LANCHE	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML • MAÇÃ COZIDA 105G	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML • PAPINHA DE FRUTAS COZIDAS SEM AÇÚCAR 80G	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML • MELÃO 119G	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML • MANGA 70G	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML • BANANA PRATA 100G	
JANTAR	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 32,60 Lipídios (g): 28,33 Carboidrato (g): 147,03 Ferro (mg): 11,77 Retinol (mg): 934,34 Vitamina C (mg): 125,65 Energia (Kcal): 925,63					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 32,49 Lipídios (g): 28,81 Carboidrato (g): 147,91 Ferro (mg): 11,95 Retinol (mg): 1095,63 Vitamina C (mg): 130,00 Energia (Kcal): 932,90					