

**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, 30/03	Terça-Feira, 31/03	Quarta-Feira, 01/04	Quinta-Feira, 02/04	Sexta-Feira, 03/04	Sábado, 04/04
REGULAR TARDE			<ul style="list-style-type: none"> <li>• SAGU DE UVA 150G</li> <li>• CREME DE LEITE 20G</li> <li>• BANANA AF 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MACARRÃO PARAFUSO 100G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO E CENOURA 60G</li> <li>• <b>MAÇÃ (1 un / 100G)</b></li> </ul>	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	

**Tabela Nutricional**

Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,19 Lipídios (g): 3,86 Carboidrato (g): 74,27 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 100,56 Vitamina C (mg): 9,98 Energia (Kcal): 368,86
-----------------	--

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 06/04	Terça-Feira, 07/04	Quarta-Feira, 08/04	Quinta-Feira, 09/04	Sexta-Feira, 10/04	Sábado, 11/04
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SUCO POLPA DE LARANJA 180ML</b></li> <li>• PÃO DE LEITE (1 un / 50G)</li> <li>• CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G</li> <li>• BATATA PALHA (10) 10G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MAÇÃ 180ML</li> <li>• PÃO DE LEITE (1 un / 50G)</li> <li>• CACHORRO QUENTE (MOLHO 20ML E SALSICHA 50G) (1 un / 70G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• IOGURTE DE MORANGO 180G</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• POLENTA 100G</li> <li>• MOLHO DE CARNE E CENOURA 50G</li> <li>• <b>MAÇÃ (1 un / 100G)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 100G</li> <li>• ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G</li> <li>• <b>CAQUI (1 un / 120G)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML</li> <li>• CHINEQUE DE GOIABADA (1 un / 60G)</li> </ul>
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,72 Lipídios (g): 7,52 Carboidrato (g): 60,80 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 40,35 Vitamina C (mg): 12,88 Energia (Kcal): 360,40					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 13/04	Terça-Feira, 14/04	Quarta-Feira, 15/04	Quinta-Feira, 16/04	Sexta-Feira, 17/04	Sábado, 18/04
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MACARRÃO PARAFUSO 100G</li> <li>• MOLHO DE FRANGO E ABOBRINHA 50G</li> <li>• <b>CAQUI (1 un / 120G)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CANJICA (LEITE AF) 200G</li> <li>• <b>MAÇÃ (1 un / 100G)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE UVA 180ML</li> <li>• PÃO DE AVEIA (1 un / 50G)</li> <li>• FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MANGA 180ML</li> <li>• PÃO DE LEITE (1 un / 50G)</li> <li>• CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 100G</li> <li>• ISCAS DE CARNE COM ABÓBORA AF (ORGÂNICA) 60G</li> <li>• <b>MELÃO FATIADO 150G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML</li> <li>• CHINEQUE DE GOIABADA (1 un / 60G)</li> </ul>
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,15 Lipídios (g): 6,70 Carboidrato (g): 60,38 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1578,81 Vitamina C (mg): 15,30 Energia (Kcal): 362,18					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 20/04	Terça-Feira, 21/04	Quarta-Feira, 22/04	Quinta-Feira, 23/04	Sexta-Feira, 24/04	Sábado, 25/04
REGULAR TARDE	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE ACEROLA 180ML</li> <li>• PÃO DE AVEIA (1 un / 50G)</li> <li>• CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE UVA 180ML</li> <li>• SANDUÍCHE NATURAL 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>VITAMINA DE MAÇÃ 160ML</b></li> <li>• <b>FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G</b></li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML</li> <li>• CHINEQUE DE GOIABADA (1 un / 60G)</li> </ul>
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,38 Lipídios (g): 7,34 Carboidrato (g): 61,58 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 103,36 Vitamina C (mg): 146,20 Energia (Kcal): 355,56					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 27/04	Terça-Feira, 28/04	Quarta-Feira, 29/04	Quinta-Feira, 30/04	Sexta-Feira, 01/05	Sábado, 02/05
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> <li>CANJICA 200G</li> <li><b>MAÇÃ (1 un / 100G)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>MACARRÃO PARAFUSO AF 100G</li> <li>ISCAS DE FRANGO REFOGADAS COM BRÓCOLIS 60G</li> <li><b>CAQUI (1 un / 120G)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>SUCO DE LARANJA TETRAPAK 200ML</b></li> <li>PÃO DE CENOURA (1 un / 50G)</li> <li>CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>SUCO POLPA DE MAÇÃ 180ML</b></li> <li>PÃO DE LEITE (1 un / 50G)</li> <li>ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G</li> </ul>		
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,67 Lipídios (g): 6,30 Carboidrato (g): 60,42 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 2224,39 Vitamina C (mg): 14,01 Energia (Kcal): 360,36					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 14,53 Lipídios (g): 6,71 Carboidrato (g): 61,98 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 873,96 Vitamina C (mg): 37,72 Energia (Kcal): 360,77					