

### Observações

Este cardápio é destinado aos estudantes que frequentam as Escolas 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 3350-3093.

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 27/10	Terça-Feira, 28/10	Quarta-Feira, 29/10	Quinta-Feira, 30/10	Sexta-Feira, 31/10	Sábado, 01/11
REGULAR TARDE						<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML</li> <li>• PÃO DE AVEIA (1 un / 50G)</li> <li>• QUEIJO (1 un / 20G)</li> </ul>

### Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 11,54 Lipídios (g): 7,88 Carboidrato (g): 55,35 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 21,80 Vitamina C (mg): 0,00 Energia (Kcal): 332,18
-----------------	---

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
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MACARRÃO PARAFUSO 100G</li> <li>• MOLHO DE CARNE E ABÓBORA (EXTRATO DE TOMATE AF) 50G</li> <li>• MELÃO FATIADO 150G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SAGU DE UVA 150G</li> <li>• CREME DE LEITE 20G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE LIMÃO 200ML</li> <li>• PÃO DE AVEIA (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 FRANGO E CENOURA AF (ORGÂNICA) 60G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML</li> <li>• SANDUÍCHE NATURAL 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML</li> <li>• PÃO DE AVEIA (1 un / 50G)</li> <li>• QUEIJO (1 un / 20G)</li> </ul>
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,92 Lipídios (g): 5,33 Carboidrato (g): 56,95 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 203,34 Vitamina C (mg): 7,01 Energia (Kcal): 324,51					

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
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RISOTO DE CARNE E ABOBRINHA 150G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CANJICA (LEITE AF) 200G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MORANGO 200ML</li> <li>• PÃO DE LEITE (1 un / 50G)</li> <li>• ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MACARRÃO PARAFUSO 100G</li> <li>• CARNE MOÍDA REFOGADA COM TOMATE 60G</li> <li>• MELANCIA FATIADA 150G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA AF 200ML</li> <li>• PÃO DE MILHO (1 un / 50G)</li> <li>• FRANGO E CENOURA PARA PÃO 60G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,58 Lipídios (g): 5,68 Carboidrato (g): 54,38 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1809,15 Vitamina C (mg): 25,73 Energia (Kcal): 333,17					

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
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MACARRÃO PARAFUSO COLORIDO 100G</li> <li>• MOLHO DE FRANGO E ABOBRINHA 50G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML</li> <li>• BOLO DE ABACAXI E CANELA 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MANGA 200ML</li> <li>• PÃO DE HAMBÚRGUER (1 un / 50G)</li> <li>• HAMBÚRGUER BOVINO ASSADO (1 un / 42G)</li> <li>• QUEIJO (1 un / 20G)</li> <li>• TOMATE (RODELA) 15G</li> </ul>	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,13 Lipídios (g): 8,64 Carboidrato (g): 58,23 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 83,16 Vitamina C (mg): 221,29 Energia (Kcal): 363,21					

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
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RISOTO DE FRANGO E CENOURA 150G</li> <li>• PÊSSEGO (1 un / 80G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• POLENTA (FUBÁ AF) 100G</li> <li>• MOLHO DE CARNE E BRÓCOLIS 50G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MANGA 200ML</li> <li>• PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G)</li> <li>• CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE GOIABA AF 200ML</li> <li>• PÃO DE LEITE (1 un / 50G)</li> <li>• FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G</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>• SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML</li> <li>• PÃO DE AVEIA (1 un / 50G)</li> <li>• QUEIJO (1 un / 20G)</li> </ul>
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,18 Lipídios (g): 4,85 Carboidrato (g): 52,94 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 66,18 Vitamina C (mg): 19,76 Energia (Kcal): 310,23					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 14,97 Lipídios (g): 5,87 Carboidrato (g): 55,30 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 520,68 Vitamina C (mg): 45,39 Energia (Kcal): 328,39					