

Observações						
Este cardápio é destinado aos estudantes que frequentam as unidades de Educação de Jovens e Adultos - EJA, 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, 29/06	Terça-Feira, 30/06	Quarta-Feira, 01/07	Quinta-Feira, 02/07	Sexta-Feira, 03/07	Sábado, 04/07
NOTURNO			• ARROZ G/NOT 180G • FEIJÃO CARIOCA 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA COM TOMATE G/NOT 120G • BATATA DOCE ASSADA (NOT) 40G • SALADA DE TOMATE 60G • LARANJA (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 180ML • SANDUÍCHE NATURAL G/NOT 150G	• MACARRÃO PARAFUSO COLORIDO G/NOT 180G • MOLHO DE CARNE E ABOBRINHA G/NOT 120G • PONKAN (1 un / 120G)	• LEITE 190ML • BOLO DE CHOCOLATE G/NOT (1 un / 100G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 31,65 Lipídios (g): 14,62 Carboidrato (g): 93,83 Cálcio (mg): 171,97 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 717,34 Vitamina C (mg): 39,06 Energia (Kcal): 629,83					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 06/07	Terça-Feira, 07/07	Quarta-Feira, 08/07	Quinta-Feira, 09/07	Sexta-Feira, 10/07	Sábado, 11/07
NOTURNO	• ARROZ G/NOT 180G • FEIJÃO PRETO 90G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • PURÊ DE BATATA (NOT) 40G • SALADA DE BRÓCOLIS COM CENOURA 55G • SAGU DE UVA 150G	• SUCO POLPA DE UVA 180ML • PÃO DE HAMBÚRGUER G/NOT (1 un / 75G) • HAMBÚRGUER BOVINO ASSADO (1 un / 42G) • QUEIJO (10) (1 un / 10G) • ALFACE LISA (FOLHA) 10G • TOMATE (RODELA) 15G	• ARROZ G/NOT 180G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BARREADO 90G • FAROFA DE CENOURA G/NOT 45G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G • LARANJA (1 un / 100G)	• SOPA DE FEIJÃO COM CARNE, BATATA E MACARRÃO G/NOT 300G • TORRADA DE PÃO INTEGRAL FATIADO 20G • PONKAN (1 un / 120G)	• CANJICA G/NOT 250G • BANANA (1 un / 130G)	• LEITE 190ML • BOLO DE CHOCOLATE G/NOT (1 un / 100G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 28,06 Lipídios (g): 16,86 Carboidrato (g): 104,67 Cálcio (mg): 206,72 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 2010,99 Vitamina C (mg): 32,26 Energia (Kcal): 677,09					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 13/07	Terça-Feira, 14/07	Quarta-Feira, 15/07	Quinta-Feira, 16/07	Sexta-Feira, 17/07	Sábado, 18/07
NOTURNO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal						

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 20/07	Terça-Feira, 21/07	Quarta-Feira, 22/07	Quinta-Feira, 23/07	Sexta-Feira, 24/07	Sábado, 25/07
NOTURNO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal						

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 27/07	Terça-Feira, 28/07	Quarta-Feira, 29/07	Quinta-Feira, 30/07	Sexta-Feira, 31/07	Sábado, 01/08
NOTURNO	RECESSO	• ARROZ G/NOT 180G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BOLINHO DE CARNE AO SUGO G/NOT 120G • FAROFA DE ESPINAFRE 30G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G • SALADA DE FRUTAS 100G	• CAFÉ COM LEITE 190ML • CHINEQUE DE GOIABADA G/NOT (1 un / 120G) • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ G/NOT 180G • FEIJÃO PRETO 90G • FRANGO ASSADO 110G • POLENTA CREMOSA (NOT) 60G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190ML • PÃO DE LEITE G/NOT (1 un / 75G) • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 28,73 Lipídios (g): 17,63 Carboidrato (g): 104,06 Cálcio (mg): 110,24 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 239,41 Vitamina C (mg): 36,52 Energia (Kcal): 685,06					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 29,28 Lipídios (g): 16,44 Carboidrato (g): 101,40 Cálcio (mg): 169,23 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1135,21 Vitamina C (mg): 35,42 Energia (Kcal): 665,87					