

Observações

Cardápio elaborado por nutricionistas da Secretaria Municipal da Educação de Curitiba/PR, em conformidade com o PNAE e com a Resolução CD/FNDE nº 4/2026.

Berçário – 4 meses a 2 anos | Maternal I – 2 a 3 anos | Maternal II e Pré – acima de 3 anos.

A partir da introdução alimentar, os alimentos devem ser oferecidos em consistência adequada ao desenvolvimento da criança, inicialmente amassados com garfo, evoluindo gradativamente para alimentos em pedaços macios até atingir a consistência da alimentação da família.

Dúvidas e informações: 3350-3049 - Coordenadoria de Alimentação

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
DESJEJUM				• LEITE AF 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO				• MAÇÃ (1 un / 137G)	• PERA (1 un / 150G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO				• ARROZ AF 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • COUVE-FLOR REFOGADA 25G • SALADA DE TOMATE 40G • MELÃO 170G	• ARROZ AF 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE BETERRABA 28G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE				• CREME DE MORANGO 100G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G • MAMÃO 122G	
JANTAR				• RISOTO DE FRANGO 200G	• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,88 Lipídios (g): 18,60 Carboidrato (g): 147,91 Cálcio (mg): 304,54 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 129,70 Vitamina C (mg): 79,30 Energia (Kcal): 898,76					

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
DESJEJUM	• LEITE AF 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G	• SUCO DE UVA AF 150ML • BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR 50G	• LEITE AF 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE AF 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• MELÃO 170G	• PERA (1 un / 150G)	• MELÃO 170G	• PERA (1 un / 150G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ AF 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • SALADA DE PEPINO 35G • QUIRERA 60G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ AF 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • CREME DE MILHO 60G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • MAMÃO 122G	• ARROZ AF 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • STROGONOFF DE CARNE 70G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE 15G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ AF 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • SALADA DE ACELGA 20G • FAROFA DE CENOURA 20G • MELANCIA 340G	• ARROZ AF 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PICADINHO DE CARNE 56G • SALADA DE BETERRABA 28G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE	• BATIDA DE MAÇÃ (LEITE AF) 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU (LEITE AF) 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G	• MINGAU DE AVEIA (SUCO AF) 160G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MAMÃO 122G • FLOCOS DE ARROZ 15G	
JANTAR	• CANJA 200G	• POLENTA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G	• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO 180G	• ARROZ AF CARRETEIRO 180G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 51,35 Lipídios (g): 24,56 Carboidrato (g): 188,80 Cálcio (mg): 448,62 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 400,65 Vitamina C (mg): 90,95 Energia (Kcal): 1160,46					

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
DESJEJUM	FERIADO - NOSSA SENHORA APARECIDA	RECESSO	• LEITE AF 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 5G	• PÃO DE LEITE 37,5G • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • QUEIJO 20G	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU (LEITE AF) 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • GELEIA DE UVA SEM AÇÚCAR 6G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	FERIADO - NOSSA SENHORA APARECIDA	RECESSO	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MELANCIA 340G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	FERIADO - NOSSA SENHORA APARECIDA	RECESSO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO AO SUGO 56G • POLENTA 100G • SALADA DE PEPINO 35G • MELÃO 170G	• ARROZ AF 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BARREADO 56G • FAROFA DE BANANA 30G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • PERA (1 un / 150G)	• ARROZ AF 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE BRÓCOLIS COM COUVE-FLOR 40G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE	FERIADO - NOSSA SENHORA APARECIDA	RECESSO	• SUCO DE UVA 150ML • BISCOITO DE POLVILHO 30G	• VITAMINA DE MORANGO (LEITE AF) 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• SUCO DE LARANJA 150ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR 60G	
JANTAR	FERIADO - NOSSA SENHORA APARECIDA	RECESSO	• ARROZ CARRETEIRO 180G	• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 43,92 Lipídios (g): 21,72 Carboidrato (g): 180,15 Cálcio (mg): 316,48 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 229,52 Vitamina C (mg): 88,22 Energia (Kcal): 1063,86					

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
DESJEJUM	• LEITE 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• SUCO DE LARANJA 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 5G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE COM CANELA 150ML • BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR 50G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• MELÃO 170G	• PERA (1 un / 150G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MELÃO 170G	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • BETERRABA COZIDA 50G • SALADA DE ACELGA 20G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • STROGONOFF DE CARNE 70G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE PEPINO 35G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO ASSADO 60G • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE TOMATE 40G • SALADA DE FRUTA 70G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ALMÔNDEGAS AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE ALFACE 15G • MELANCIA 340G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO AO SUGO 56G • BATATA DOCE COZIDA 35G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE	• MINGAU DE AVEIA 160G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• LEITE 150ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• SUCO DE UVA 150ML • TORTA SALGADA DE MILHO COM TOMATE E ORÉGANO 50G	
JANTAR	• QUIRERA - JANTAR 120G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G	• CANJA 200G	• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G	• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO 180G	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 47,72 Lipídios (g): 27,59 Carboidrato (g): 161,18 Cálcio (mg): 383,46 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 497,63 Vitamina C (mg): 104,13 Energia (Kcal): 1059,94					

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
DESJEJUM	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE 150ML • BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR 50G	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• PERA (1 un / 150G)	• MELÃO 170G	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 48G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • MELÃO 170G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • STROGONOFF DE FRANGO 70G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PICADINHO DE CARNE 56G • CENOURA REFOGADA 35G • SALADA DE TOMATE 40G • SALADA DE FRUTA 70G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO AO SUGO 56G • QUIRERA 60G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA REFOGADA 54G • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE ACELGA COM CENOURA 30G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE	• VITAMINA DE MORANGO 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• MAMÃO 122G • FLOCOS DE ARROZ 15G	• SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML	• VITAMINA DE MANGA 150ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• SUCO DE UVA 150ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR 60G	
JANTAR	• RISOTO DE FRANGO 200G	• POLENTA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G	• MACARRÃO - JANTAR 150G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 49,06 Lipídios (g): 25,87 Carboidrato (g): 172,95 Cálcio (mg): 377,79 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 286,83 Vitamina C (mg): 90,72 Energia (Kcal): 1096,70					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 47,24 Lipídios (g): 24,43 Carboidrato (g): 172,08 Cálcio (mg): 377,55 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 336,71 Vitamina C (mg): 92,22 Energia (Kcal): 1074,17					