

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	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 200ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE AF 190ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 200ML • QUEIJO 20G • PÃO INTEGRAL 37,5G 	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • PERA (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • MELANCIA 340G 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G • CENOURA REFOGADA 35G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOSA 100G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 70G • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE ACELGA 20G • MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • STROGANOFF DE FRANGO 70G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30G • MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOSA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ALFACE AF (ORGÂNICA) 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO ASSADO 60G • FAROFA DE CENOURA 20G • SALADA DE BETERRABA 35G • SALADA DE FRUTA 70G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) • IOGURTE DE MORANGO 180ML 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 200ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE AF 70G 	<ul style="list-style-type: none"> • BATIDA DE MAÇÃ 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • ESCONDIDINHO DE CARNE 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA - JANTAR 120G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM (EXTRATO DE TOMATE AF) 70G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ CARRETEIRO (EXTRATO DE TOMATE AF) 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE AIPIM AF COM CARNE 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO 180G 	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 62,49 Lipídios (g): 29,96 Carboidrato (g): 212,32 Ferro (mg): 6,94 Retinol (mg): 466,08 Vitamina C (mg): 143,77 Energia (Kcal): 1339,99
-----------------	---

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	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G • LEITE AF 190ML 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE AF 190ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • BATIDA DE MAÇÃ (LEITE AF) 190ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE AF 190ML • BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR 50G 	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELANCIA 340G 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA REFOGADA 60G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE ALFACE 15G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 70G • CHUCHU REFOGADO 50G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • FEIJÃO CARIoca AF 100G • MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO AF 100G • PICADINHO DE CARNE 70G • BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLOR REFOGADOS 50G • SALADA DE REPOLHO ROXO 40G • MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • LARANJA (1 un / 150G) • SALADA DE CENOURA AF (ORGÂNICA) 25G • FEIJÃO CARIoca AF 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • PURÊ DE BATATA (LEITE AF) 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO AF 100G • POSTA ASSADA AO SUGO 70G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • MANGA 120G • FAROFA DE COUVE AF 20G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 200ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G 	<ul style="list-style-type: none"> • PERA (1 un / 120G) • VITAMINA DE MANGA 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • CREME DE MORANGO (LEITE AF) 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR 50G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G • FRANGO AO SUGO (EXTRATO DE TOMATE) 70G 	<ul style="list-style-type: none"> • QUIRERA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE FRANGO 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ CARRETEIRO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA CREME DE BATATA SALSA AF E CARNE 200G 	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal | Proteína (g): 67,18 Lipídios (g): 34,44 Carboidrato (g): 219,03 Ferro (mg): 7,71 Retinol (mg): 589,03 Vitamina C (mg): 125,40 Energia (Kcal): 1427,81

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	<ul style="list-style-type: none"> • MANTEIGA 5G • PÃO DE LEITE 37,5G • BATIDA DE MAÇÃ (LEITE AF) 190ML 	<ul style="list-style-type: none"> • QUEIJO 20G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO DE FORMA 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • MANTEIGA 5G • LEITE AF 190ML • PÃO INTEGRAL 37,5G 	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ AF 95G • CENOURA REFOGADA 35G • SALADA DE ACELGA 20G • LARANJA (1 un / 150G) • FEIJÃO CARIOSA AF 100G • PICADINHO DE CARNE 70G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ AF 95G • FEIJÃO PRETO AF 100G • STROGONOFF DE CARNE 70G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE TOMATE 40G • MANGA 120G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ AF 95G • CREME DE AIPIM 35G • SALADA DE ALFACE 15G • MELANCIA 340G • FEIJÃO CARIOSA 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G 	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • IOGURTE DE MORANGO AF 180ML 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR 50G 	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • QUIRERA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G 	<ul style="list-style-type: none"> • CANJA 200G 	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 59,44 Lipídios (g): 29,09 Carboidrato (g): 202,06 Ferro (mg): 6,53 Retinol (mg): 517,93 Vitamina C (mg): 119,55 Energia (Kcal): 1266,23					

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	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE AF 190ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA AF 200ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • MANTEIGA 5G • PÃO DE LEITE 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • MANTEIGA 5G • PÃO INTEGRAL 37,5G 	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • PERA (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ AF 95G • FEIJÃO PRETO AF 100G • FRANGO AO SUGO 70G • QUIRERA 60G • SALADA DE PEPINO 35G • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ AF 95G • FEIJÃO CARIOWA AF 100G • ALMÔNDEGAS AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75G • BRÓCOLIS COZIDO 50G • SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G • LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ AF 95G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 70G • BATATA DOCE COZIDA 50G • SALADA DE ACELGA 20G • MANGA 120G • FEIJÃO PRETO AF 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ AF 95G • FAROFA DE BANANA (FARINHA DE MILHO AF) 30G • SALADA DE ALFACE AF (ORGÂNICA) 15G • FEIJÃO CARIOWA AF 100G • BARREADO 70G • PÊSSEGO AF (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ AF 95G • FRANGO À PARMÉGIANA (50G DE CARNE E 20G DE MOLHO) 70G • MACARRÃO AF AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE BETERRABA AF (ORGÂNICA) 35G • FEIJÃO PRETO AF 100G • MAMÃO 122G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G • SUCO DE LARANJA 200ML 	<ul style="list-style-type: none"> • MINGAU DE AVEIA 200G • PERA (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ AF 200ML • BOLO DE CHOCOLATE 60G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ AF CARRETEIRO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA (FUBÁ AF) - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • CANJA 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G 	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 64,68 Lipídios (g): 31,33 Carboidrato (g): 212,57 Ferro (mg): 7,51 Retinol (mg): 555,61 Vitamina C (mg): 148,02 Energia (Kcal): 1361,02
Cálculo Mensal	Proteína (g): 63,89 Lipídios (g): 31,44 Carboidrato (g): 212,54 Ferro (mg): 7,24 Retinol (mg): 533,74 Vitamina C (mg): 135,81 Energia (Kcal): 1357,93