

Observações

Este cardápio é destinado aos estudantes que frequentam as escolas de Ensino Fundamental fase II, 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, 31/08	Terça-Feira, 01/09	Quarta-Feira, 02/09	Quinta-Feira, 03/09	Sexta-Feira, 04/09	Sábado, 05/09
REGULAR MANHÃ		- VITAMINA DE MORANGO 160ML - CHINEQUE DE UVA G/NOT (1 un / 120G)	- SOPA DE FEIJÃO COM CARNE, BATATA E MACARRÃO G/NOT 300G - MAÇÃ (1 un / 100G)	- ARROZ G/NOT 180G - ISCAS DE FRANGO E CENOURA G/NOT 70G - LARANJA (1 un / 100G)	- SUCO POLPA DE UVA 180ML - PÃO DE ABÓBORA (1 un / 50G) - CARNE MOÍDA REFOGADA COM TOMATE 60G	- LEITE 190ML - BOLO DE CHOCOLATE G/NOT (1 un / 100G)
REGULAR TARDE		- VITAMINA DE MORANGO 160ML - CHINEQUE DE UVA G/NOT (1 un / 120G)	- SOPA DE FEIJÃO COM CARNE, BATATA E MACARRÃO G/NOT 300G - MAÇÃ (1 un / 100G)	- ARROZ G/NOT 180G - ISCAS DE FRANGO E CENOURA G/NOT 70G - LARANJA (1 un / 100G)	- SUCO POLPA DE UVA 180ML - PÃO DE ABÓBORA (1 un / 50G) - CARNE MOÍDA REFOGADA COM TOMATE 60G	- LEITE 190ML - BOLO DE CHOCOLATE G/NOT (1 un / 100G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,53 Lipídios (g): 25,40 Carboidrato (g): 158,91 Energia (Kcal): 1024,82					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 07/09	Terça-Feira, 08/09	Quarta-Feira, 09/09	Quinta-Feira, 10/09	Sexta-Feira, 11/09	Sábado, 12/09
REGULAR MANHÃ	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• MACARRÃO PARAFUSO G/NOT 180G • BOLINHO DE CARNE AO SUGO G/NOT 120G • MELÃO FATIADO 150G	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 180ML • BOLO DE CHOCOLATE G/NOT (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE GOIABA 180ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • PATÊ DE FRANGO 30G • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G	• LEITE 190ML • BOLO DE CHOCOLATE G/NOT (1 un / 100G)
REGULAR TARDE	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• MACARRÃO PARAFUSO G/NOT 180G • BOLINHO DE CARNE AO SUGO G/NOT 120G • MELÃO FATIADO 150G	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 180ML • BOLO DE CHOCOLATE G/NOT (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE GOIABA 180ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • PATÊ DE FRANGO 30G • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G	• LEITE 190ML • BOLO DE CHOCOLATE G/NOT (1 un / 100G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,20 Lipídios (g): 34,50 Carboidrato (g): 188,74 Energia (Kcal): 1212,41					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 14/09	Terça-Feira, 15/09	Quarta-Feira, 16/09	Quinta-Feira, 17/09	Sexta-Feira, 18/09	Sábado, 19/09
REGULAR MANHÃ	• MACARRÃO PARAFUSO G/NOT 180G • CARNE MOÍDA REFOGADA COM TOMATE G/NOT 120G • LARANJA (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE ABACAXI 180ML • PÃO DE HAMBÚRGUER G/NOT (1 un / 75G) • HAMBÚRGUER BOVINO ASSADO (1 un / 42G) • QUEIJO (10) (1 un / 10G) • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G	• CANJICA G/NOT 250G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ARROZ G/NOT 180G • ISCAS DE CARNE E ABOBRINHA G/NOT 70G • MELÃO FATIADO 150G	• SUCO POLPA DE MANGA 180ML • PÃO DE BATATA G/NOT (1 un / 75G) • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G	• LEITE 190ML • BOLO DE CHOCOLATE G/NOT (1 un / 100G)
REGULAR TARDE	• MACARRÃO PARAFUSO G/NOT 180G • CARNE MOÍDA REFOGADA COM TOMATE G/NOT 120G • LARANJA (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE ABACAXI 180ML • PÃO DE HAMBÚRGUER G/NOT (1 un / 75G) • HAMBÚRGUER BOVINO ASSADO (1 un / 42G) • QUEIJO (10) (1 un / 10G) • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G	• CANJICA G/NOT 250G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ARROZ G/NOT 180G • ISCAS DE CARNE E ABOBRINHA G/NOT 70G • MELÃO FATIADO 150G	• SUCO POLPA DE MANGA 180ML • PÃO DE BATATA G/NOT (1 un / 75G) • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G	• LEITE 190ML • BOLO DE CHOCOLATE G/NOT (1 un / 100G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 50,80 Lipídios (g): 24,67 Carboidrato (g): 160,24 Energia (Kcal): 1059,71					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 21/09	Terça-Feira, 22/09	Quarta-Feira, 23/09	Quinta-Feira, 24/09	Sexta-Feira, 25/09	Sábado, 26/09
REGULAR MANHÃ	• SUCO POLPA DE GOIABA 180ML • PÃO DE AVEIA G/NOT (1 un / 75G) • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G	• ARROZ G/NOT 180G • BOLINHO DE CARNE AO SUGO G/NOT 120G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• IOGURTE DE MORANGO 180G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE UVA 180ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • PATÊ DE FRANGO 30G • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G	• POLENTA G/NOT 180G • MOLHO DE FRANGO E CENOURA G/NOT 120G • LARANJA (1 un / 100G)	• LEITE 190ML • BOLO DE CHOCOLATE G/NOT (1 un / 100G)
REGULAR TARDE	• SUCO POLPA DE GOIABA 180ML • PÃO DE AVEIA G/NOT (1 un / 75G) • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G	• ARROZ G/NOT 180G • BOLINHO DE CARNE AO SUGO G/NOT 120G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• IOGURTE DE MORANGO 180G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE UVA 180ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • PATÊ DE FRANGO 30G • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G	• POLENTA G/NOT 180G • MOLHO DE FRANGO E CENOURA G/NOT 120G • LARANJA (1 un / 100G)	• LEITE 190ML • BOLO DE CHOCOLATE G/NOT (1 un / 100G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 43,57 Lipídios (g): 21,47 Carboidrato (g): 151,51 Energia (Kcal): 963,81					

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
REGULAR MANHÃ	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 180ML • PÃO DE HAMBÚRGUER G/NOT (1 un / 75G) • HAMBÚRGUER BOVINO ASSADO (1 un / 42G) • QUEIJO (10) (1 un / 10G) • TOMATE (RODELA) 15G	• SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE 20G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE MORANGO 180ML • PÃO DE LEITE G/NOT (1 un / 75G) • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G			
REGULAR TARDE	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 180ML • PÃO DE HAMBÚRGUER G/NOT (1 un / 75G) • HAMBÚRGUER BOVINO ASSADO (1 un / 42G) • QUEIJO (10) (1 un / 10G) • TOMATE (RODELA) 15G	• SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE 20G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE MORANGO 180ML • PÃO DE LEITE G/NOT (1 un / 75G) • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G			
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 32,13 Lipídios (g): 13,34 Carboidrato (g): 111,91 Energia (Kcal): 688,11					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 42,92 Lipídios (g): 24,24 Carboidrato (g): 156,49 Energia (Kcal): 1007,47					