

### 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, 30/03	Terça-Feira, 31/03	Quarta-Feira, 01/04	Quinta-Feira, 02/04	Sexta-Feira, 03/04	Sábado, 04/04
DESJEJUM			• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
COLAÇÃO			• MAÇÃ 75G	• BANANA PRATA 100G	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
ALMOÇO			• ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • ISCAS DE FÍGADO 30G • COUVE-FLOR REFOGADA 40G	• ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 30G • CENOURA REFOGADA 40G	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
LANCHE			• MELÃO 119G	• PERA COZIDA 75G	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
JANTAR			• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 160G	• PAPA DE FEIJÃO, CARNE E MACARRÃO 200G	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,98 Lipídios (g): 14,85 Carboidrato (g): 131,40 Cálcio (mg): 292,25 Ferro (mg): 8,67 Retinol (mg): 2356,98 Vitamina C (mg): 69,60 Energia (Kcal): 765,46					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 06/04	Terça-Feira, 07/04	Quarta-Feira, 08/04	Quinta-Feira, 09/04	Sexta-Feira, 10/04	Sábado, 11/04
DESJEJUM	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	
COLAÇÃO	• MAÇÃ 75G	• MAMÃO 60G	• MELÃO 119G	• BANANA PRATA 100G	• ABACATE 60G	
ALMOÇO	• ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • CARNE MOÍDA REFOGADA 30G • BRÓCOLIS REFOGADO 40G	• ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 40G • ABOBRINHA REFOGADA 50G	• ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • ISCAS DE CARNE 30G • VAGEM REFOGADA 25G	• ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 30G • BETERRABA COZIDA 30G	• ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • CARNE MOÍDA AO SUGO 40G • POLENTA 100G	
LANCHE	• MELÃO 119G	• BANANA PRATA 100G	• PERA COZIDA 75G	• MAMÃO 60G	• MAÇÃ 75G	
JANTAR	• PAPA DE ABÓBORA, ABOBRINHA, FRANGO E MACARRÃO 200G	• PAPA DE LEGUMES, CARNE E MACARRÃO 200G	• PAPA DE BATATA, BETERRABA, FRANGO E MACARRÃO 200G	• PAPA DE COUVE, FUBÁ E CARNE 200G	• PAPA DE ESPINAFRE, LEGUMES, FRANGO E MACARRÃO 200G	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 34,28 Lipídios (g): 15,33 Carboidrato (g): 121,04 Cálcio (mg): 291,44 Ferro (mg): 6,51 Retinol (mg): 529,49 Vitamina C (mg): 82,05 Energia (Kcal): 711,27					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 13/04	Terça-Feira, 14/04	Quarta-Feira, 15/04	Quinta-Feira, 16/04	Sexta-Feira, 17/04	Sábado, 18/04
DESJEJUM	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	
COLAÇÃO	• MELÃO 119G	• BANANA PRATA 100G	• MAÇÃ 75G	• BANANA PRATA 100G	• MAÇÃ 75G	
ALMOÇO	• ARROZ 75G • CARNE MOÍDA REFOGADA 30G • QUIBEBE 40G • FEIJÃO CARIOCA 60G	• ARROZ 75G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO 40G • CHUCHU REFOGADO 35G • FEIJÃO PRETO 60G	• ARROZ 75G • ISCAS DE CARNE COM BRÓCOLIS 30G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G • FEIJÃO CARIOCA 60G	• ARROZ 75G • FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES 40G • QUIRERA 60G • FEIJÃO PRETO 60G	• ARROZ 75G • OVOS MEXIDOS 40G • CENOURA REFOGADA 40G • FEIJÃO CARIOCA 60G	
LANCHE	• MAÇÃ COZIDA 105G	• MAMÃO 60G	• PERA COZIDA 75G	• MAMÃO 60G	• MELÃO 119G	
JANTAR	• PAPA DE ABOBRINHA, BETERRABA, FRANGO E MACARRÃO 200G	• PAPA DE FEIJÃO, CARNE E MACARRÃO 200G	• PAPA DE BATATA SALSA, BRÓCOLIS, FRANGO E MACARRÃO 200G	• PAPA DE ABÓBORA, BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE E MACARRÃO 200G	• PAPA DE COUVE, FUBÁ E CARNE 200G	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 35,10 Lipídios (g): 14,67 Carboidrato (g): 128,89 Cálcio (mg): 301,18 Ferro (mg): 7,47 Retinol (mg): 729,60 Vitamina C (mg): 83,86 Energia (Kcal): 740,61					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 20/04	Terça-Feira, 21/04	Quarta-Feira, 22/04	Quinta-Feira, 23/04	Sexta-Feira, 24/04	Sábado, 25/04
DESJEJUM	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	
COLAÇÃO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	• MELÃO 119G	• MAMÃO 60G	• BANANA PRATA 100G	
ALMOÇO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	• ARROZ 75G • ISCAS DE CARNE 30G • POLENTA 100G • FEIJÃO PRETO 60G	• ARROZ 75G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 40G • ABOBRINHA REFOGADA 50G • FEIJÃO CARIOCA 60G	• ARROZ 75G • CARNE MOÍDA COM CHEIRO VERDE 30G • BRÓCOLIS REFOGADO 40G • FEIJÃO PRETO 60G	
LANCHE	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	• MAÇÃ COZIDA 105G	• PAPHINHA DE FRUTAS COZIDAS SEM AÇÚCAR 80G	• MELÃO 119G	
JANTAR	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	• PAPA DE BATATA, BETERRABA, FRANGO E MACARRÃO 200G	• PAPA DE ABÓBORA, BRÓCOLIS, FRANGO E MACARRÃO 200G	• PAPA DE ARROZ, BATATA SALSA, CENOURA E CARNE 200G	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 35,18 Lipídios (g): 13,85 Carboidrato (g): 132,25 Cálcio (mg): 304,61 Ferro (mg): 6,68 Retinol (mg): 607,08 Vitamina C (mg): 85,65 Energia (Kcal): 742,52					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 27/04	Terça-Feira, 28/04	Quarta-Feira, 29/04	Quinta-Feira, 30/04	Sexta-Feira, 01/05	Sábado, 02/05
DESJEJUM	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML		
COLAÇÃO	• MAÇÃ 75G	• MAMÃO 60G	• MELÃO 119G	• MAMÃO 60G		
ALMOÇO	• ARROZ 75G • OVOS MEXIDOS 40G • VAGEM REFOGADA 25G • FEIJÃO CARIOCA 60G	• ARROZ 75G • ISCAS DE CARNE 30G • QUIBEBE 40G • FEIJÃO PRETO 60G	• ARROZ 75G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 40G • COUVE-FLOR REFOGADA 40G • FEIJÃO CARIOCA 60G	• ARROZ 75G • CARNE MOÍDA REFOGADA 30G • QUIRERA 60G • FEIJÃO PRETO 60G		
LANCHE	• PERA COZIDA 75G	• BANANA PRATA 100G	• ABACATE 60G	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML • BANANA PRATA 100G		
JANTAR	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 160G	• PAPA DE COUVE, FUBÁ E CARNE 200G	• PAPA DE LEGUMES, CARNE E MACARRÃO 200G	• PAPA DE BATATA DOCE, BRÓCOLIS, CHUCHU, FRANGO E MACARRÃO 200G		
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 35,06 Lipídios (g): 19,00 Carboidrato (g): 128,64 Cálcio (mg): 345,11 Ferro (mg): 7,54 Retinol (mg): 790,43 Vitamina C (mg): 97,88 Energia (Kcal): 773,45					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 35,40 Lipídios (g): 15,65 Carboidrato (g): 127,57 Cálcio (mg): 307,47 Ferro (mg): 7,23 Retinol (mg): 841,70 Vitamina C (mg): 85,12 Energia (Kcal): 742,72					