

Observações

Este cardápio é destinado aos estudantes que frequentam as escolas de Educação Integral, 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, 28/09	Terça-Feira, 29/09	Quarta-Feira, 30/09	Quinta-Feira, 01/10	Sexta-Feira, 02/10	Sábado, 03/10
INTEGRAL MANHÃ				• LEITE 190ML • BISCOITO SEQUILHOS 50G • BANANA (1 un / 130G)	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • QUEIJO (1 un / 15G)	• SUCO POLPA DE MORANGO 180ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)
INTEGRAL TARDE				• LEITE 190ML • BISCOITO SEQUILHOS 50G • BANANA (1 un / 130G)	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • QUEIJO (1 un / 15G)	• SUCO POLPA DE MORANGO 180ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,39 Lipídios (g): 18,69 Carboidrato (g): 113,23 Cálcio (mg): 348,07 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 92,78 Vitamina C (mg): 3,08 Energia (Kcal): 669,93
-----------------	---

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
INTEGRAL MANHÃ	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50G • QUEIJO (1 un / 15G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• VITAMINA DE MAÇÃ (LEITE AF) 160ML • PÃO DE CENOURA (1 un / 50G) • MANTEIGA 7G	• SUCO POLPA DE ACEROLA 180ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • MANTEIGA 7G	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 180ML • BOLO DE CENOURA (1 un / 50G) • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE MORANGO 180ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)
INTEGRAL TARDE	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50G • QUEIJO (1 un / 15G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• VITAMINA DE MAÇÃ (LEITE AF) 160ML • PÃO DE CENOURA (1 un / 50G) • MANTEIGA 7G	• SUCO POLPA DE ACEROLA 180ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • MANTEIGA 7G	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 180ML • BOLO DE CENOURA (1 un / 50G) • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE MORANGO 180ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,39 Lipídios (g): 22,67 Carboidrato (g): 104,96 Cálcio (mg): 284,49 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 6485,38 Vitamina C (mg): 193,80 Energia (Kcal): 675,79					

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
INTEGRAL MANHÃ	FERIADO - NOSSA SENHORA APARECIDA	RECESSO	- VITAMINA DE MANGA (LEITE AF) 160ML - PÃO DE BATATA (1 un / 50G) - MANTEIGA 7G	- SUCO POLPA DE ACEROLA 180ML - PÃO INTEGRAL FATIADO 50G - QUEIJO (1 un / 15G)	- IOGURTE DE MORANGO AF 180G - FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G - MAÇÃ (1 un / 100G)	- SUCO POLPA DE MORANGO 180ML - BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)
INTEGRAL TARDE	FERIADO - NOSSA SENHORA APARECIDA	RECESSO	- VITAMINA DE MANGA (LEITE AF) 160ML - PÃO DE BATATA (1 un / 50G) - MANTEIGA 7G	- SUCO POLPA DE ACEROLA 180ML - PÃO INTEGRAL FATIADO 50G - QUEIJO (1 un / 15G)	- IOGURTE DE MORANGO AF 180G - FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G - MAÇÃ (1 un / 100G)	- SUCO POLPA DE MORANGO 180ML - BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 18,82 Lipídios (g): 16,59 Carboidrato (g): 112,90 Cálcio (mg): 416,22 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 185,93 Vitamina C (mg): 289,39 Energia (Kcal): 663,15					

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
INTEGRAL MANHÃ	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50G • QUEIJO (1 un / 15G)	• VITAMINA DE MORANGO 160ML • BISCOITO SEQUILHOS 50G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE UVA 180ML • PÃO DE CENOURA (1 un / 50G) • MANTEIGA 7G	• LEITE AF COM AROMA DE COCO 150ML • PÃO DE ABÓBORA (1 un / 50G) • MANTEIGA 7G	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 180ML • CHINEQUE DE UVA (1 un / 60G) • MAÇÃ AF (1 un / 160G)	• SUCO POLPA DE MORANGO 180ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)
INTEGRAL TARDE	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50G • QUEIJO (1 un / 15G)	• VITAMINA DE MORANGO 160ML • BISCOITO SEQUILHOS 50G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE UVA 180ML • PÃO DE CENOURA (1 un / 50G) • MANTEIGA 7G	• LEITE AF COM AROMA DE COCO 150ML • PÃO DE ABÓBORA (1 un / 50G) • MANTEIGA 7G	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 180ML • CHINEQUE DE UVA (1 un / 60G) • MAÇÃ AF (1 un / 160G)	• SUCO POLPA DE MORANGO 180ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,37 Lipídios (g): 20,01 Carboidrato (g): 118,90 Cálcio (mg): 311,86 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 178,45 Vitamina C (mg): 4,35 Energia (Kcal): 707,17					

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
INTEGRAL MANHÃ	• SUCO POLPA DE ABACAXI 180ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • MANTEIGA 7G	• LEITE AF 190ML • BISCOITO SEQUILHOS 50G • MAMÃO FATIADO 85G	• SUCO POLPA DE GOIABA 180ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • QUEIJO (1 un / 15G)	• LEITE AF COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • PÃO DE BATATA (1 un / 50G) • MANTEIGA 7G	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • BOLO DE ABÓBORA E COCO 50G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE MORANGO 180ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)
INTEGRAL TARDE	• SUCO POLPA DE ABACAXI 180ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • MANTEIGA 7G	• LEITE AF 190ML • BISCOITO SEQUILHOS 50G • MAMÃO FATIADO 85G	• SUCO POLPA DE GOIABA 180ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • QUEIJO (1 un / 15G)	• LEITE AF COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • PÃO DE BATATA (1 un / 50G) • MANTEIGA 7G	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • BOLO DE ABÓBORA E COCO 50G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE MORANGO 180ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,41 Lipídios (g): 20,77 Carboidrato (g): 111,48 Cálcio (mg): 303,92 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 176,96 Vitamina C (mg): 21,75 Energia (Kcal): 686,49					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 16,30 Lipídios (g): 20,13 Carboidrato (g): 112,13 Cálcio (mg): 324,43 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1682,67 Vitamina C (mg): 99,45 Energia (Kcal): 683,16					