

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	• LEITE 190ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 5G	• PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G • SUCO DE LARANJA 200ML	• LEITE AF 190ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 5G	• PÃO INTEGRAL 37,5G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • QUEIJO 20G	• SUCO DE UVA 200ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G	
COLAÇÃO	• MELÃO 170G	• PERA (1 un / 120G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MELANCIA 340G	• MELÃO 170G	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • STROGONOFF DE FRANGO 70G • BATATA PALHA 25G • LARANJA (1 un / 150G) • SALADA DE TOMATE 40G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE BETERRABA 35G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • MELANCIA 340G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO ASSADO 60G • FAROFA DE CENOURA 20G • SALADA DE ALFACE 15G • SALADA DE FRUTA 70G	• ARROZ 95G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA AF (ORGÂNICA) E ERVILHA 70G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE ACELGA AF 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G • FEIJÃO PRETO 100G • BATATA SALSA REFOGADA 35G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE	• MAÇÃ (1 un / 137G) • VITAMINA DE MORANGO 150ML	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR 50G	• SUCO DE MAÇÃ 200ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE AF 70G	• BATIDA DE MAÇÃ 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	
JANTAR	• ARROZ CARRETEIRO (EXTRATO DE TOMATE AF) 180G	• POLENTA - JANTAR 120G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM (EXTRATO DE TOMATE AF) 70G	• ESCONDIDINHO DE CARNE 170G	• SOPA DE AIPIM AF COM CARNE 180G	• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 63,00 Lipídios (g): 30,79 Carboidrato (g): 212,97 Ferro (mg): 6,95 Retinol (mg): 393,92 Vitamina C (mg): 141,26 Energia (Kcal): 1350,05					

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	• LEITE AF 190ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE AF 190ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G	• BATIDA DE MAÇÃ (LEITE AF) 190ML • BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR 50G	• LEITE AF 190ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G	
COLAÇÃO	• MELÃO 170G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MELÃO 170G	• MELANCIA 340G	• MAÇÃ AF (1 un / 160G)	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PICADINHO DE CARNE (EXTRATO DE TOMATE AF) 70G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • MAÇÃ (1 un / 137G) • SALADA DE ALFACE 15G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA AF 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • PURÊ DE BATATA (LEITE AF) 60G • SALADA DE CENOURA 25G • MELANCIA 340G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO AF 100G • ALMÔNDegas AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75G • FAROFA DE COUVE 20G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA AF 100G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM AF 70G • CHUCHU AF REFOGADO 50G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO AF 45G • MANGA 120G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO AF 100G • CARNE MOÍDA REFOGADA 60G • BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLOR AF REFOGADOS 50G • SALADA DE REPOLHO ROXO AF 40G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • VITAMINA DE MANGA 150ML	• CREME DE MORANGO (LEITE AF) 100G • PERA (1 un / 120G)	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR 50G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G	• SUCO DE UVA AF 200ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE AF (ORGÂNICA) E TOMATE 80G	
JANTAR	• RISOTO DE FRANGO (EXTRATO DE TOMATE AF) 200G	• QUIRERA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G	• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G • FRANGO AO SUGO 70G	• ARROZ CARRETEIRO 180G	• SOPA CREME DE BATATA SALSA AF E CARNE 200G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 68,06 Lipídios (g): 34,79 Carboidrato (g): 221,04 Ferro (mg): 7,84 Retinol (mg): 588,44 Vitamina C (mg): 125,73 Energia (Kcal): 1441,10					

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	• PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G • BATIDA DE MAÇÃ (LEITE AF) 190ML	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE AF 190ML • MANTEIGA 5G • PÃO INTEGRAL 37,5G	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
COLAÇÃO	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MELÃO 170G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
ALMOÇO	• ARROZ AF 95G • FEIJÃO CARIOCA AF 100G • STROGONOFF DE CARNE 70G • BATATA PALHA 25G • LARANJA (1 un / 150G) • SALADA DE ACELGA 20G	• ARROZ AF 95G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G • SALADA DE PEPINO 35G • FEIJÃO PRETO AF 100G • CREME DE AIPIM 35G • MELANCIA 340G	• ARROZ AF 95G • FEIJÃO CARIOCA AF 100G • BARREADO 70G • FAROFA DE BANANA (FARINHA DE MILHO AF) 30G • SALADA DE ALFACE 15G • MANGA 120G	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
LANCHE	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • VITAMINA DE MORANGO 150ML	• MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR 50G	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
JANTAR	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• QUIRERA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G	• CANJA 200G	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 64,08 Lipídios (g): 31,67 Carboidrato (g): 237,11 Ferro (mg): 6,91 Retinol (mg): 431,64 Vitamina C (mg): 115,84 Energia (Kcal): 1449,17					

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	• LEITE AF 190ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G	• PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G • SUCO DE UVA AF 200ML	• BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G • LEITE 190ML	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • QUEIJO 20G • PÃO DE LEITE 37,5G	• LEITE 190ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G	
COLAÇÃO	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MELANCIA 340G	• MELÃO 170G	• PERA (1 un / 120G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
ALMOÇO	• ARROZ AF 95G • FEIJÃO PRETO AF 100G • FRANGO AO SUGO 70G • QUIRERA 60G • SALADA DE PEPINO 35G • MELÃO 170G	• ARROZ AF 95G • FAROFA DE CENOURA (FARINHA DE MILHO AF) 20G • FEIJÃO CARIOCA AF 100G • SALADA DE ACELGA 20G • PICADINHO DE CARNE 70G • MAMÃO 122G	• ARROZ AF 95G • FEIJÃO PRETO AF 100G • FRANGO À PARMEGIANA (50G DE CARNE E 20G DE MOLHO) 70G • MACARRÃO AF AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ AF 95G • FEIJÃO CARIOCA AF 100G • POSTA ASSADA AO SUGO 70G • BRÓCOLIS COZIDO 50G • SALADA DE BETERRABA AF (ORGÂNICA) 35G • MANGA 120G	• ARROZ AF 95G • FEIJÃO PRETO AF 100G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 70G • BATATA DOCE AF (ORGÂNICA) COZIDA 50G • SALADA DE ALFACE AF (ORGÂNICA) 15G • PÊSSEGO AF (1 un / 120G)	
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• PERA (1 un / 120G) • MINGAU DE AVEIA 200G	• SUCO DE LARANJA 200ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G	• MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G	• SUCO DE MAÇÃ AF 200ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR 60G	
JANTAR	• ARROZ AF CARRETEIRO 180G	• POLENTA (FUBÁ AF) - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G	• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G	• CANJA 200G	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO (BATATA AF - ORGÂNICA) 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 66,75 Lipídios (g): 30,81 Carboidrato (g): 238,39 Ferro (mg): 7,69 Retinol (mg): 580,83 Vitamina C (mg): 145,77 Energia (Kcal): 1473,71					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 65,63 Lipídios (g): 32,05 Carboidrato (g): 226,29 Ferro (mg): 7,39 Retinol (mg): 506,16 Vitamina C (mg): 133,96 Energia (Kcal): 1426,21					