

Observações

Este cardápio é destinado aos estudantes que frequentam as unidades de Educação de Jovens e Adultos - EJA, 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
NOTURNO		• SUCO POLPA DE UVA 180ML • PÃO DE BATATA G/NOT (1 un / 75G) • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G	• ARROZ G/NOT 180G • FEIJÃO PRETO 90G • FRANGO ASSADO 110G • FAROFA DE CENOURA G/NOT 45G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 100G)	• SOPA DE FEIJÃO COM CARNE, BATATA E MACARRÃO G/NOT 300G • MAÇÃ (1 un / 100G)		• LEITE 190ML • BOLO DE CHOCOLATE G/NOT (1 un / 100G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 28,04 Lipídios (g): 20,03 Carboidrato (g): 85,93 Energia (Kcal): 634,66					

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
NOTURNO	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• ARROZ G/NOT 180G • FEIJÃO PRETO 90G • STROGONOFF DE CARNE 90G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE TOMATE 60G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• POLENTA G/NOT 180G • MOLHO DE FRANGO E CENOURA G/NOT 120G • BANANA (1 un / 130G)		• LEITE 190ML • BOLO DE CHOCOLATE G/NOT (1 un / 100G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 31,41 Lipídios (g): 18,59 Carboidrato (g): 97,81 Energia (Kcal): 679,65					

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
NOTURNO	• ARROZ G/NOT 180G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • PURÊ DE BATATA (NOT) 40G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G • SALADA DE FRUTAS 100G	• MACARRÃO PARAFUSO COLORIDO G/NOT 180G • MOLHO DE FRANGO E BRÓCOLIS G/NOT 120G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ARROZ G/NOT 180G • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS G/NOT 70G • BATATA DOCE ASSADA (NOT) 40G • SALADA DE REPOLHO E CENOURA RALADA 35G • ABACAXI 100G	• QUIRERA G/NOT 180G • BOLINHO DE CARNE AO SUGO G/NOT 120G • MELÃO FATIADO 150G		• LEITE 190ML • BOLO DE CHOCOLATE G/NOT (1 un / 100G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 34,64 Lipídios (g): 16,02 Carboidrato (g): 103,52 Energia (Kcal): 691,50					

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
NOTURNO	• ARROZ G/NOT 180G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS G/NOT 70G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE PEPINO 40G • MELÃO FATIADO 150G	• CAFÉ COM LEITE 190ML • CHINEQUE DE GOIABADA G/NOT (1 un / 120G) • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ARROZ G/NOT 180G • FEIJÃO PRETO 90G • BOLINHO DE CARNE AO SUGO G/NOT 120G • FAROFA DE CENOURA G/NOT 45G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G • SALADA DE FRUTAS 100G	• SUCO POLPA DE GOIABA 200ML • PÃO DE HAMBÚRGUER G/NOT (1 un / 75G) • HAMBÚRGUER BOVINO ASSADO (1 un / 42G) • QUEIJO (10) (1 un / 10G) • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G • TOMATE (RODELA) 15G		• LEITE 190ML • BOLO DE CHOCOLATE G/NOT (1 un / 100G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 26,09 Lipídios (g): 18,94 Carboidrato (g): 107,63 Energia (Kcal): 697,44					

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
NOTURNO	• ARROZ G/NOT 180G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS G/NOT 70G • FAROFA DE ESPINAFRE 30G • SALADA DE TOMATE 60G • LARANJA (1 un / 100G)	• POLENTA G/NOT 180G • CARNE MOÍDA REFOGADA COM TOMATE G/NOT 120G • MELÃO FATIADO 150G	• ARROZ G/NOT 180G • FEIJÃO PRETO 90G • FRANGO ASSADO 110G • CENOURA REFOGADA (NOT) 30G • SALADA DE PEPINO 40G • ABACAXI 100G			
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,03 Lipídios (g): 18,31 Carboidrato (g): 89,53 Energia (Kcal): 683,69					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 31,51 Lipídios (g): 18,28 Carboidrato (g): 98,08 Energia (Kcal): 678,67					