

### 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, 29/06                                                                                                                                                        | Terça-Feira, 30/06 | Quarta-Feira, 01/07                                                                                                                                                                                                     | Quinta-Feira, 02/07                                                                                                                                                                                                                          | Sexta-Feira, 03/07                                                                                                                                                                                                         | Sábado, 04/07                                                            |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| DESJEJUM           |                                                                                                                                                                             |                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 5G</li> </ul>                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>   |
| COLAÇÃO            |                                                                                                                                                                             |                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CAQUI (1 un / 180G)</li> </ul>                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PONKAN (1 un / 230G)</li> </ul> |
| ALMOÇO             |                                                                                                                                                                             |                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G</li> <li>• BRÓCOLIS COZIDO 50G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 40G</li> <li>• MELÃO 170G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G</li> <li>• COUVE-FLOR REFOGADA 25G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA 28G</li> <li>• PONKAN (1 un / 230G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 35G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> <li>• STROGONOFF DE CARNE 70G</li> </ul> |                                                                          |
| LANCHE             |                                                                                                                                                                             |                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CREME DE MANGA 100G</li> <li>• FLOCOS DE ARROZ 15G</li> </ul>                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G</li> <li>• MAMÃO 122G</li> </ul>                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 150ML</li> <li>• BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G</li> </ul>                                                                                                   |                                                                          |
| JANTAR             |                                                                                                                                                                             |                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• RISOTO DE FRANGO 200G</li> </ul>                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G</li> <li>• CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G</li> </ul>                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CANJA 200G</li> </ul>                                                                                                                                                             |                                                                          |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                             |                    |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                          |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 47,74 Lipídios (g): 25,52 Carboidrato (g): 165,98 Cálcio (mg): 390,15 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 365,32 Vitamina C (mg): 173,31 Energia (Kcal): 1050,82 |                    |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                          |

| Tipo de Refeição          | Segunda-Feira, 06/07                                                                                                                                                                                                                                 | Terça-Feira, 07/07                                                                                                                                                                                                                    | Quarta-Feira, 08/07                                                                                                                                                                                                                                              | Quinta-Feira, 09/07                                                                                                                                                                                                                                                  | Sexta-Feira, 10/07                                                                                                                                                                                                 | Sábado, 11/07                                                            |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| DESJEJUM                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE COM CANELA 150ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 5G</li> </ul>                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>• PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 5G</li> <li>• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML</li> </ul>                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>• MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G</li> </ul>                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>   |
| COLAÇÃO                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul>                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>                                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>                                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PONKAN (1 un / 230G)</li> </ul> |
| ALMOÇO                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G</li> <li>• QUIRERA 60G</li> <li>• SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G</li> <li>• CENOURA REFOGADA 35G</li> <li>• SALADA DE BRÓCOLIS 30G</li> <li>• PONKAN (1 un / 230G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• ALMÔNDegas AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75G</li> <li>• CREME DE MILHO 60G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• SALADA DE FRUTA 70G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G</li> <li>• CHUCHU REFOGADO 35G</li> <li>• PONKAN (1 un / 230G)</li> <li>• SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• BARREADO 56G</li> <li>• FAROFA DE BANANA 30G</li> <li>• SALADA DE ACELGA 20G</li> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul> |                                                                          |
| LANCHE                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE MAÇÃ 150ML</li> <li>• SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G</li> </ul>                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MINGAU DE AVEIA 160G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 150ML</li> <li>• BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR 50G</li> </ul>                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAMÃO 122G</li> <li>• AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G</li> </ul>                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• IOGURTE DE MORANGO 180ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>                                                                                             |                                                                          |
| JANTAR                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO 180G</li> </ul>                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ CARRETEIRO 180G</li> </ul>                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• FRANGO AO SUGO 56G</li> <li>• MACARRÃO SEM MOLHO - JANTAR 200G</li> </ul>                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G</li> </ul>                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G</li> </ul>                                                                                                                              |                                                                          |
| <b>Tabela Nutricional</b> |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                          |
| Cálculo Semanal           | Proteína (g): 52,44 Lipídios (g): 22,85 Carboidrato (g): 189,83 Cálcio (mg): 421,94 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 376,79 Vitamina C (mg): 135,41 Energia (Kcal): 1135,41                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                          |

| Tipo de Refeição   | Segunda-Feira, 13/07 | Terça-Feira, 14/07 | Quarta-Feira, 15/07 | Quinta-Feira, 16/07 | Sexta-Feira, 17/07 | Sábado, 18/07 |
|--------------------|----------------------|--------------------|---------------------|---------------------|--------------------|---------------|
| DESJEJUM           | RECESSO              | RECESSO            | RECESSO             | RECESSO             | RECESSO            | RECESSO       |
| COLAÇÃO            | RECESSO              | RECESSO            | RECESSO             | RECESSO             | RECESSO            | RECESSO       |
| ALMOÇO             | RECESSO              | RECESSO            | RECESSO             | RECESSO             | RECESSO            | RECESSO       |
| LANCHE             | RECESSO              | RECESSO            | RECESSO             | RECESSO             | RECESSO            | RECESSO       |
| JANTAR             | RECESSO              | RECESSO            | RECESSO             | RECESSO             | RECESSO            | RECESSO       |
| Tabela Nutricional |                      |                    |                     |                     |                    |               |
| Cálculo Semanal    |                      |                    |                     |                     |                    |               |

| Tipo de Refeição   | Segunda-Feira, 20/07 | Terça-Feira, 21/07 | Quarta-Feira, 22/07 | Quinta-Feira, 23/07 | Sexta-Feira, 24/07 | Sábado, 25/07 |
|--------------------|----------------------|--------------------|---------------------|---------------------|--------------------|---------------|
| DESJEJUM           | RECESSO              | RECESSO            | RECESSO             | RECESSO             | RECESSO            | RECESSO       |
| COLAÇÃO            | RECESSO              | RECESSO            | RECESSO             | RECESSO             | RECESSO            | RECESSO       |
| ALMOÇO             | RECESSO              | RECESSO            | RECESSO             | RECESSO             | RECESSO            | RECESSO       |
| LANCHE             | RECESSO              | RECESSO            | RECESSO             | RECESSO             | RECESSO            | RECESSO       |
| JANTAR             | RECESSO              | RECESSO            | RECESSO             | RECESSO             | RECESSO            | RECESSO       |
| Tabela Nutricional |                      |                    |                     |                     |                    |               |
| Cálculo Semanal    |                      |                    |                     |                     |                    |               |

| Tipo de Refeição          | Segunda-Feira, 27/07                                                                                                                                                        | Terça-Feira, 28/07                                                                                                                                                                                                       | Quarta-Feira, 29/07                                                                                                                                                                                                                        | Quinta-Feira, 30/07                                                                                                                                                                                                         | Sexta-Feira, 31/07                                                                                                                                                                                                   | Sábado, 01/08 |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| DESJEJUM                  | RECESSO                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 5G</li> </ul>                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML</li> <li>• PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 5G</li> </ul>                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>• PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>                                                                            |               |
| COLAÇÃO                   | RECESSO                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>                                                                                                                                     |               |
| ALMOÇO                    | RECESSO                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• FRANGO AO SUGO 56G</li> <li>• PURÊ DE BATATA 60G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• PONKAN (1 un / 230G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• ISCAS DE CARNE AO SUGO 48G</li> <li>• MACARRÃO SEM MOLHO 65G</li> <li>• KIWI (1 un / 99G)</li> <li>• SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• STROGONOFF DE FRANGO 70G</li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 35G</li> <li>• SALADA DE FRUTA 70G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• PICADINHO DE CARNE 56G</li> <li>• ABOBRINHA REFOGADA 35G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 40G</li> <li>• MELÃO 170G</li> </ul> |               |
| LANCHE                    | RECESSO                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> <li>• IOGURTE DE MORANGO 180ML</li> </ul>                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE LARANJA 150ML</li> <li>• SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G</li> </ul>                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAMÃO 122G</li> <li>• AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G</li> </ul>                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 150ML</li> <li>• BOLO DE CHOCOLATE 60G</li> </ul>                                                                                                               |               |
| JANTAR                    | RECESSO                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G</li> </ul>                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G</li> </ul>                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• QUIRERA - JANTAR 120G</li> <li>• CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G</li> </ul>                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CANJA 200G</li> </ul>                                                                                                                                                       |               |
| <b>Tabela Nutricional</b> |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                      |               |
| Cálculo Semanal           | Proteína (g): 57,08 Lipídios (g): 29,43 Carboidrato (g): 212,31 Cálcio (mg): 494,93 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 336,97 Vitamina C (mg): 171,80 Energia (Kcal): 1307,24 |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                      |               |
| Cálculo Mensal            | Proteína (g): 52,42 Lipídios (g): 25,49 Carboidrato (g): 189,44 Cálcio (mg): 433,71 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 362,14 Vitamina C (mg): 156,64 Energia (Kcal): 1160,33 |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                      |               |