

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, 27/07	Terça-Feira, 28/07	Quarta-Feira, 29/07	Quinta-Feira, 30/07	Sexta-Feira, 31/07	Sábado, 01/08
INTEGRAL MANHÃ						• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • CHINEQUE DE UVA (1 un / 60G)
INTEGRAL TARDE						• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • CHINEQUE DE UVA (1 un / 60G)

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 19,72 Lipídios (g): 21,81 Carboidrato (g): 138,97 Cálcio (mg): 370,41 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 219,89 Vitamina C (mg): 0,00 Energia (Kcal): 829,15
-----------------	--

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 03/08	Terça-Feira, 04/08	Quarta-Feira, 05/08	Quinta-Feira, 06/08	Sexta-Feira, 07/08	Sábado, 08/08
INTEGRAL MANHÃ	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G • MAMÃO FATIADO 85G	• IOGURTE DE MORANGO 180G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • BANANA (1 un / 130G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • PÃO DE BATATA (1 un / 50G) • MANTEIGA 7G	• LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 150ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50G • QUEIJO (1 un / 15G)	• VITAMINA DE BANANA 160ML • CHINEQUE DE GOIABADA (1 un / 60G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • CHINEQUE DE UVA (1 un / 60G)
INTEGRAL TARDE	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G • MAMÃO FATIADO 85G	• IOGURTE DE MORANGO 180G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • BANANA (1 un / 130G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • PÃO DE BATATA (1 un / 50G) • MANTEIGA 7G	• LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 150ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50G • QUEIJO (1 un / 15G)	• VITAMINA DE BANANA 160ML • CHINEQUE DE GOIABADA (1 un / 60G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • CHINEQUE DE UVA (1 un / 60G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 19,70 Lipídios (g): 17,49 Carboidrato (g): 116,41 Cálcio (mg): 422,66 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 163,47 Vitamina C (mg): 24,69 Energia (Kcal): 694,23					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 10/08	Terça-Feira, 11/08	Quarta-Feira, 12/08	Quinta-Feira, 13/08	Sexta-Feira, 14/08	Sábado, 15/08
INTEGRAL MANHÃ	• CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50G • QUEIJO (1 un / 15G)	• LEITE COM AROMA DE COCO 150ML • BOLO DE MAÇÃ, AVEIA E CANELA 50G • BANANA (1 un / 130G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G	• VITAMINA DE MORANGO 160ML • BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • MANTEIGA 7G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • CHINEQUE DE UVA (1 un / 60G)
INTEGRAL TARDE	• CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50G • QUEIJO (1 un / 15G)	• LEITE COM AROMA DE COCO 150ML • BOLO DE MAÇÃ, AVEIA E CANELA 50G • BANANA (1 un / 130G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G	• VITAMINA DE MORANGO 160ML • BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • MANTEIGA 7G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • CHINEQUE DE UVA (1 un / 60G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 19,87 Lipídios (g): 24,89 Carboidrato (g): 107,74 Cálcio (mg): 411,99 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 6434,06 Vitamina C (mg): 2,08 Energia (Kcal): 727,05					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 17/08	Terça-Feira, 18/08	Quarta-Feira, 19/08	Quinta-Feira, 20/08	Sexta-Feira, 21/08	Sábado, 22/08
INTEGRAL MANHÃ	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G • BANANA (1 un / 130G)	• LEITE 190ML • CHINEQUE DE UVA (1 un / 60G)	• VITAMINA DE MARACUJÁ 160ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • QUEIJO (1 un / 15G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • PÃO DE ABÓBORA (1 un / 50G) • MANTEIGA 7G	• LEITE COM AROMA DE COCO 150ML • BISCOITO SEQUILHOS 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • CHINEQUE DE UVA (1 un / 60G)
INTEGRAL TARDE	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G • BANANA (1 un / 130G)	• LEITE 190ML • CHINEQUE DE UVA (1 un / 60G)	• VITAMINA DE MARACUJÁ 160ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • QUEIJO (1 un / 15G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • PÃO DE ABÓBORA (1 un / 50G) • MANTEIGA 7G	• LEITE COM AROMA DE COCO 150ML • BISCOITO SEQUILHOS 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML • CHINEQUE DE UVA (1 un / 60G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,83 Lipídios (g): 20,42 Carboidrato (g): 109,10 Cálcio (mg): 381,57 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 191,06 Vitamina C (mg): 3,17 Energia (Kcal): 682,66					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 24/08	Terça-Feira, 25/08	Quarta-Feira, 26/08	Quinta-Feira, 27/08	Sexta-Feira, 28/08	Sábado, 29/08
INTEGRAL MANHÃ	- VITAMINA DE MANGA 160ML - PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) - MANTEIGA 7G	- LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML - PÃO DE LEITE FATIADO 50G - QUEIJO (1 un / 15G)	- LEITE COM AROMA DE COCO 150ML - BOLO DE LARANJA (1 un / 50G)	- LEITE 190ML - BISCOITO COOKIES INTEGRAIS 50G - BANANA (1 un / 130G)	- CHÁ DE HORTELÃ 190ML - PÃO DE ABÓBORA (1 un / 50G) - REQUEIJÃO CREMOSO 15G - MAÇÃ (1 un / 100G)	- LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML - CHINEQUE DE UVA (1 un / 60G)
INTEGRAL TARDE	- VITAMINA DE MANGA 160ML - PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) - MANTEIGA 7G	- LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML - PÃO DE LEITE FATIADO 50G - QUEIJO (1 un / 15G)	- LEITE COM AROMA DE COCO 150ML - BOLO DE LARANJA (1 un / 50G)	- LEITE 190ML - BISCOITO COOKIES INTEGRAIS 50G - BANANA (1 un / 130G)	- CHÁ DE HORTELÃ 190ML - PÃO DE ABÓBORA (1 un / 50G) - REQUEIJÃO CREMOSO 15G - MAÇÃ (1 un / 100G)	- LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 160ML - CHINEQUE DE UVA (1 un / 60G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 19,14 Lipídios (g): 22,35 Carboidrato (g): 101,21 Cálcio (mg): 410,82 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 178,46 Vitamina C (mg): 7,11 Energia (Kcal): 674,99					

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
INTEGRAL MANHÃ	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • BOLO DE CENOURA (1 un / 50G) • BANANA (1 un / 130G)					
INTEGRAL TARDE	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • BOLO DE CENOURA (1 un / 50G) • BANANA (1 un / 130G)					
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,17 Lipídios (g): 22,39 Carboidrato (g): 143,56 Cálcio (mg): 247,71 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 264,25 Vitamina C (mg): 10,46 Energia (Kcal): 821,25					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 19,08 Lipídios (g): 21,35 Carboidrato (g): 111,12 Cálcio (mg): 399,25 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1626,40 Vitamina C (mg): 8,95 Energia (Kcal): 704,77					