

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			• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	
COLAÇÃO			• MAÇÃ 75G	• BANANA PRATA 100G	• MAMÃO 60G	
ALMOÇO			• ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • CHUCHU REFOGADO 35G • OVOS MEXIDOS 40G	• ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • CENOURA REFOGADA 40G • CARNE MOÍDA REFOGADA 30G	• ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 30G • BETERRABA COZIDA 30G	
LANCHE			• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML • MELÃO 119G	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML • PERA COZIDA 75G	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML • MAÇÃ COZIDA 105G	
JANTAR			• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 160G	• PAPA DE BATATA DOCE, BRÓCOLIS, CHUCHU, FRANGO E MACARRÃO 200G	• PAPA DE LEGUMES, CARNE E MACARRÃO 200G	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,09 Lipídios (g): 23,00 Carboidrato (g): 143,92 Cálcio (mg): 498,18 Ferro (mg): 9,59 Retinol (mg): 887,48 Vitamina C (mg): 103,78 Energia (Kcal): 879,15
-----------------	--

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	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	
COLAÇÃO	• MELÃO 119G	• MAMÃO 60G	• BANANA PRATA 100G	• MELÃO 119G	• BANANA PRATA 100G	
ALMOÇO	• ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • CARNE MOÍDA REFOGADA 30G • POLENTA 100G	• ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 40G • ABOBRINHA REFOGADA 50G	• ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • CARNE MOÍDA AO SUGO 40G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G	• ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 30G • BRÓCOLIS COZIDO 40G	• ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • ISCAS DE CARNE 30G • QUIBEBE 40G	
LANCHE	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML • MAÇÃ COZIDA 105G	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML • PAPINHA DE FRUTAS COZIDAS SEM AÇÚCAR 80G	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML • PERA COZIDA 75G	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML • MAMÃO 60G	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML • MAÇÃ COZIDA 105G	
JANTAR	• PAPA DE ABÓBORA, ABOBRINHA, FRANGO E MACARRÃO 200G	• PAPA DE CENOURA, COUVE E CARNE 200G	• PAPA DE ESPINAFRE, LEGUMES, FRANGO E MACARRÃO 200G	• PAPA DE COUVE, FUBÁ E CARNE 200G	• PAPA DE BATATA, BETERRABA, FRANGO E MACARRÃO 200G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,42 Lipídios (g): 21,87 Carboidrato (g): 148,70 Cálcio (mg): 490,58 Ferro (mg): 9,36 Retinol (mg): 980,12 Vitamina C (mg): 109,59 Energia (Kcal): 890,73					

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	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML	
COLAÇÃO	RECESSO	• MAMÃO 60G	• MELÃO 119G	• MAMÃO 60G	• PERA COZIDA 75G	
ALMOÇO	RECESSO	• ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • VAGEM REFOGADA 25G • OVOS MEXIDOS 40G	• ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • CARNE MOÍDA COM CHEIRO VERDE 30G • CENOURA REFOGADA 40G	• ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 40G • QUIRERA 60G	• ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • ISCAS DE CARNE 30G • COUVE-FLOR REFOGADA 40G	
LANCHE	RECESSO	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML • MAÇÃ COZIDA 105G	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML • BANANA PRATA 100G	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML • PAPINHA DE FRUTAS COZIDAS SEM AÇÚCAR 80G	• LEITE MATERNO / FÓRMULA INFANTIL 2 240ML • BANANA PRATA 100G	
JANTAR	RECESSO	• PAPA DE FEIJÃO, CARNE E MACARRÃO 200G	• PAPA DE BATATA, BETERRABA, FRANGO E MACARRÃO 200G	• PAPA DE LEGUMES, CARNE E MACARRÃO 200G	• CANJA 200G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,96 Lipídios (g): 22,95 Carboidrato (g): 154,83 Cálcio (mg): 500,73 Ferro (mg): 10,19 Retinol (mg): 642,65 Vitamina C (mg): 121,63 Energia (Kcal): 923,26					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 37,51 Lipídios (g): 22,51 Carboidrato (g): 149,55 Cálcio (mg): 495,86 Ferro (mg): 9,69 Retinol (mg): 844,47 Vitamina C (mg): 112,15 Energia (Kcal): 898,68					