



Prefeitura do Município de Londrina
Secretaria Municipal de Educação
Gerência de Alimentação Escolar - GAE



EDUCAÇÃO ESPECIAL
FILANTRÓPICO

CARDÁPIO EDUCAÇÃO ESPECIAL - PARCIAL

SETEMBRO / 2022

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
				1	2
PRINCIPAL				MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (CENOURA / VAGEM / ABOBRINHA/COLORAU) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - BANANA	ARROZ TORTA DE CARNE COM LEGUMES OU CARNE COM LEGUMES (BROCOLIS / CENOURA / ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)
KCAL TOTAL				357	198
	5	6	7	8	9
PRINCIPAL	ARROZ CARNE EM TIRAS AO MOLHO (TOMATE/COLORAU/CARNE TIRAS) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS) MAIONESE DE LEGUMES (BATATA/CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA)	FERIADO	ARROZ FRANGO REFOGADO EM CUBOS LEGUME REFOGADO (BETERRABA) FRUTA - BANANA	ARROZ OVOS MEXIDOS COM LEGUMES OU OMELETE COM LEGUMES (CENOURA/COUVE-MANTEIGA) LEGUME REFOGADO (ACELGA) SALADA CRUA (ALFACE)
KCAL TOTAL	341	283	0	309	243
	12	13	14	15	16
PRINCIPAL	PRÁTICA PEDAGÓGICA	MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE E LEGUMES (CENOURA/ ABOBRINHA /COLORAU/CARNE CUBOS) SALADA COZIDA (BETERRABA) FRUTA - LARANJA	ARROZ NHOQUE COM MOLHO DE FRANGO DESFIADO LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA (ACELGA/TOMATE) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ POLENTA COM CARNE AO MOLHO (COLORAU/CARNE CUBOS) SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA RALADA) FRUTA - BANANA	ARROZ OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (BROCOLIS/ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO COM TOMATE)
KCAL TOTAL	0	315	329	360	219



Prefeitura do Município de Londrina
Secretaria Municipal de Educação
Gerência de Alimentação Escolar - GAE



EDUCAÇÃO ESPECIAL
FILANTRÓPICO

CARDÁPIO EDUCAÇÃO ESPECIAL - PARCIAL

SETEMBRO / 2022

	19	20	21	22	23
PRINCIPAL	ARROZ NHOQUE À BOLONHESA (EXTRATO/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ACELGA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (ABOBRINHA, CENOURA/COLORAU) SALADA COZIDA (BETERRABA) CANJICA	ARROZ CARNE DE PANELA (CUBOS) CUZCUZ DE LEGUME OU FAROFA DE LEGUMES (TOMATE/CENOURA/ERVILHA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - LARANJA	ARROZ OVOS MEXIDOS E LEGUMES REFOGADOS (CENOURA / COUVE-MANTEIGA / ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO)
KCAL TOTAL	325	330	511	348	225
	26	27	28	29	30
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ERVILHA, CENOURA) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BATATA DOCE) FRUTA - LARANJA	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE CARNE (EXTRATO/CARNE MOÍDA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ NHOQUE COM FRANGO AO MOLHO COM TOMATE (COLORAU) SALADA CRUA (ACELGA COM CENOURA) SALADA DE FRUTA (MAMÃO/LARANJA/MAÇÃ)	MACARRÃO COM FRANGO DESMOYADO E LEGUMES (CENOURA / ABOBRINHA/COLORAU) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - BANANA	ARROZ CARNE COM LEGUMES (BATATA DOCE) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE) BOLO DE CENOURA
KCAL TOTAL	304	297	312	357	431

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE SETEMBRO 2022

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
DESJEJUM	15' antes das atividades pedagógicas
PRINCIPAL MANHÃ	2h após o início das atividades pedagógicas
LANCHE DATARDE	15' antes das atividades pedagógicas
PRINCIPAL TARDE	2h após o início das atividades pedagógicas

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	6.207	310
PROT. (g)	259	13
LIPÍDEOS (g)	129	6
SAT. (g)	39	2
CARB. (g)	1.013	51
FIBRA (g)	76	4
CÁLCIO (mg)	1.011	51
MAGNÉSIO (mg)	844	42
FERRO (mg)	30	2
ZINCO (mg)	28	1
RETINOL (mcg)	423	21
VIT. C (mg)	561	28
SÓDIO (mg)	7.151	358
GORD. TRANS (g)	0	0

Fábio Alfredo Gonçalves de Campos
Gerente de Alimentação Escolar

Mirza A. Nakamura Kuwahara
Nutricionista CRN-8/1212

Beatriz Lourenço Nunes
Nutricionista CRN8/231

Renata Perucelo Romero
Nutricionista CRN8/2451

OBS: * As FRUTAS que sobram do Desjejum/Lanche da Tarde podem ser servidas como Sobremesa na Refeição Principal (Almoço/Jantar).

* Os ingredientes que compõem as preparações, bem como as informações nutricionais de macronutrientes prioritários constam na ficha técnica da preparação.

* Cardápio poderá sofrer alterações com relação: aos hortifrutis pelo grau de maturação; excepcionais que possam ocorrer na unidade escolar; intercorrências com as entregas;

* As substituições são permitidas dentro de alimentos do mesmo grupo alimentar, não sendo considerado alteração de cardápio por não ter alteração significativas na composição nutricional.

* Cardápio elaborado de acordo com os critérios propostos pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar / FNDE (Resolução CD/FNDE nº6, de 08 de maio de 2020 e nº20, de 02 de dezembro de 2020).



Prefeitura do Município de Londrina
Secretaria Municipal de Educação
Gerência de Alimentação Escolar - GAE



EDUCAÇÃO ESPECIAL
FILANTRÓPICO

CARDÁPIO EDUCAÇÃO ESPECIAL - PARCIAL



SETEMBRO / 2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 01/09/2022 A 02/09/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	555	277
PROT. (g)	26	13
LIPÍDEOS (g)	9	4
SAT. (g)	2	1
CARB. (g)	94	47
FIBRA (g)	7	3
CÁLCIO (mg)	54	27
MAGNÉSIO (mg)	69	34
FERRO (mg)	2	1
ZINCO (mg)	2	1
RETINOL (mcg)	4	2
VIT. C (mg)	29	14
SÓDIO (mg)	524	262
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 05/09/2022 A 09/09/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.107	277
PROT. (g)	43	11
LIPÍDEOS (g)	25	6
SAT. (g)	6	2
CARB. (g)	182	46
FIBRA (g)	17	4
CÁLCIO (mg)	198	50
MAGNÉSIO (mg)	191	48
FERRO (mg)	6	2
ZINCO (mg)	5	1
RETINOL (mcg)	60	15
VIT. C (mg)	127	32
SÓDIO (mg)	1518	380
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 13/09/2022 A 16/09/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.228	307
PROT. (g)	51	13
LIPÍDEOS (g)	23	6
SAT. (g)	7	2
CARB. (g)	208	52
FIBRA (g)	14	3
CÁLCIO (mg)	132	33
MAGNÉSIO (mg)	151	38
FERRO (mg)	6	1
ZINCO (mg)	5	1
RETINOL (mcg)	63	16
VIT. C (mg)	105	26
SÓDIO (mg)	1376	344
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 19/09/2022 A 23/09/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.739	348
PROT. (g)	71	14
LIPÍDEOS (g)	41	8
SAT. (g)	15	3
CARB. (g)	272	54
FIBRA (g)	20	4
CÁLCIO (mg)	421	84
MAGNÉSIO (mg)	219	44
FERRO (mg)	9	2
ZINCO (mg)	8	2
RETINOL (mcg)	201	40
VIT. C (mg)	183	37
SÓDIO (mg)	19991	3998
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 26/09/2022 A 30/09/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.578	316
PROT. (g)	69	14
LIPÍDEOS (g)	31	6
SAT. (g)	9	2
CARB. (g)	256	51
FIBRA (g)	18	4
CÁLCIO (mg)	205	41
MAGNÉSIO (mg)	214	43
FERRO (mg)	7	1
ZINCO (mg)	7	1
RETINOL (mcg)	94	19
VIT. C (mg)	118	24
SÓDIO (mg)	1742	348
GORD. TRANS (g)	0	0