



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



EDUCAÇÃO ESPECIAL
FILANTRÓPICO

CARDÁPIO EDUCAÇÃO ESPECIAL - PARCIAL

NOVEMBRO / 2022

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	31/out	1	2	3	4
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ERVILHA, CENOURA) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BATATA DOCE) FRUTA - LARANJA	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE CARNE (EXTRATO/CUBOS) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (PEPINO)	FERIADO	ARROZ NHOQUE COM CARNE DESFIADA E LEGUMES (CENOURA / ABOBRINHA/COLORAU/CUBOS)	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM LEGUMES (CENOURA) LEGUME REFOGADO (COUVE- FLOR) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL		712	0	572	562
	7	8	9	10	11
PRINCIPAL	ARROZ NHOQUE DE FRANGO (COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA/VAGEM) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ERVILHA) LEGUMES (BETERRABA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA/CUBOS) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA (REPOLHO/TOMATE) FRUTA - MELÃO	MACARRÃO C/ CARNE E LEGUMES COM MOLHO (EXTRATO/TIRAS/CENOURA) LEGUMES REFOGADO (ACELGA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS OU OMELETE COM LEGUMES (BROCOLIS/CENOURA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	682	619	613	612	744
	14	15	16	17	18
PRINCIPAL	RECESSO	FERIADO	ARROZ FEIJÃO FRANGO CUBOS COM LEGUMES (MANDIOCA)	MACARRÃO C/CARNE AO MOLHO (COLORAU/CARNE CUBOS) LEGUME REFOGADO (BATATA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES (EXTRATO/ABÓBORA)
KCAL TOTAL	0	0	600	589	509



CARDÁPIO EDUCAÇÃO ESPECIAL - PARCIAL

NOVEMBRO / 2022

	21	22	23	24	25
PRINCIPAL 	ARROZ FEIJÃO COZIDO DE CARNE COM LEGUME (BATATA DOCE/EXTRATO/CUBOS)	ARROZ FEIJÃO PRETO FAROFA COM CARNE DE PORCO MOIDA E CEBOLA CANJICA	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (ABOBRINHA, CENOURA/COLORAU)	ARROZ NHOQUE A BOLONHESA (COLORAU/MOIDA) LEGUMES REFOGADOS (CENOURA / COUVE-MANTEIGA / ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA (LARANJA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (MANDIOCA/CUBOS) SALADA CRUA (ALFACE) BOLO DE FUBÁ

SEMANA CONSCIÊNCIA NEGRA

KCAL TOTAL	579	1051	547	682	910
------------	-----	------	-----	-----	-----

	28	29	30	01/dez	02/dez
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ERVILHA, CENOURA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	ARROZ NHOQUE COM CARNE DESFIADA (COLORAU/TOMATE/CUBOS) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO COM LEGUME (COLORAU/BATATA/CENOURA) LEGUMES REFOGADO (BETERRABA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE CARNE (EXTRATO/CUBOS) LEGUMES REFOGADOS (CENOURA / ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDO OU OMELETE COM LEGUMES (CENOURA) LEGUME REFOGADO (COUVE-FLOR/BROCOLIS) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	649	576	744		

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE NOVEMBRO 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)	6.216	327
PROT. (g)	262	14
LIPÍDEOS (g)	137	7
SAT. (g)	40	2
CARB. (g)	987	52
FIBRA (g)	89	5
CÁLCIO (mg)	1.017	54
MAGNÉSIO (mg)	1.005	53
FERRO (mg)	38	2
ZINCO (mg)	31	2
RETINOL (mcg)	345	18
VIT. C (mg)	443	23
SÓDIO (mg)	7.482	394
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

** Desenho feito pelos alunos do 5º Ano da E.M. Luiz Marques Castelo

OBS: * As FRUTAS que sobremem do Desjejum/Lanche da Tarde podem ser servida 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; excepcionalidades 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

NOVEMBRO / 2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 31/10/2022 A 04/11/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.167	292
PROT. (g)	51	13
LIPÍDEOS (g)	29	7
SAT. (g)	8	2
CARB. (g)	175	44
FIBRA (g)	16	4
CÁLCIO (mg)	167	42
MAGNÉSIO (mg)	195	49
FERRO (mg)	8	2
ZINCO (mg)	6	2
RETINOL (mcg)	104	26
VIT. C (mg)	86	22
SÓDIO (mg)	1789	447
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 07/11/2022 A 11/11/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.635	327
PROT. (g)	69	14
LIPÍDEOS (g)	38	8
SAT. (g)	10	2
CARB. (g)	260	52
FIBRA (g)	28	6
CÁLCIO (mg)	304	61
MAGNÉSIO (mg)	298	60
FERRO (mg)	11	2
ZINCO (mg)	9	2
RETINOL (mcg)	105	21
VIT. C (mg)	152	30
SÓDIO (mg)	2214	443
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 14/11/2022 A 18/11/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	849	283
PROT. (g)	36	12
LIPÍDEOS (g)	17	6
SAT. (g)	5	2
CARB. (g)	136	45
FIBRA (g)	11	4
CÁLCIO (mg)	80	27
MAGNÉSIO (mg)	146	49
FERRO (mg)	5	2
ZINCO (mg)	4	1
RETINOL (mcg)	4	1
VIT. C (mg)	41	14
SÓDIO (mg)	785	262
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 21/11/2022 A 25/11/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.884	377
PROT. (g)	76	15
LIPÍDEOS (g)	40	8
SAT. (g)	15	3
CARB. (g)	304	61
FIBRA (g)	21	4
CÁLCIO (mg)	358	72
MAGNÉSIO (mg)	246	49
FERRO (mg)	9	2
ZINCO (mg)	8	2
RETINOL (mcg)	112	22
VIT. C (mg)	103	21
SÓDIO (mg)	1835	367
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 28/11/2022 A 02/12/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.636	327
PROT. (g)	70	14
LIPÍDEOS (g)	35	7
SAT. (g)	9	2
CARB. (g)	263	53
FIBRA (g)	27	5
CÁLCIO (mg)	262	52
MAGNÉSIO (mg)	297	59
FERRO (mg)	11	2
ZINCO (mg)	8	2
RETINOL (mcg)	107	21
VIT. C (mg)	140	28
SÓDIO (mg)	2124	425
GORD. TRANS (g)	0	0