

# 2023 FEVEREIRO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

## CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL EXECUTADO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
			DATA: 01/02/2023	DATA: 02/02/2023	DATA: 03/02/2023
DESJEJUM			PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
COLAÇÃO			PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
ALMOÇO			PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
JANTAR			PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
KCAL TOTAL			0	0	0
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 06/02/2023	DATA: 07/02/2023	DATA: 08/02/2023	DATA: 09/02/2023	DATA: 10/02/2023
DESJEJUM	LEITE CARMELADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO-BANANA) FRUTA - MAÇÃ	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ-BANANA) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ) PÃO DE FORMA COM PRESUNTO
COLAÇÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MELÃO	FRUTA - BANANA	FRUTA - MAÇÃ
ALMOÇO	MACARRÃO COM SALSICHA (EXTRATO) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) SALADA DE FRUTA (BANANA/LARANJA/MAÇÃ)	ARROZ FRANGO AO MOLHO (COLORAU/SOBRECOXA) LEGUMES REFOGADO (ESCAROLA/CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO (COLORAU/TOMATE/CUBOS) LEGUME REFOGADO (CHUCHÚ /CENOURA)	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE CARNE (MOÍDA /EXTRATO) LEGUMES REFOGADO (ESCAROLA/ CHUCHÚ)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME (COLORAU/MOÍDA/BATATA/ TOMATE) LEGUMES REFOGADO (BRÓCOLI/CENOURA)
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (CENOURA/ COLORAU/TIRAS) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS (CENOURA/TOMATE) SALADA CRUA (BETERRABA RALADA)	ARROZ FRANGO AO MOLHO (COLORAU/SOBRECOXA) LEGUMES REFOGADO (ABÓBORA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (COLORAU/CUBOS/ABÓ. CABOTIÁ/TOMATE) LEGUME REFOGADO (CENOURA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ESCAROLA) SALADA (ALFACE) BOLO DE CHOCOLATE COM COBERTURA (ACHOCOLATADO /AÇÚCAR/LEITE)
KCAL TOTAL	834	843	841	843	981

# 2023 FEVEREIRO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

## CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL EXECUTADO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 13/02/2023	DATA: 14/02/2023	DATA: 15/02/2023	DATA: 16/02/2023	DATA: 17/02/2023
DESJEJUM	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MELÃO	LEITE ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ-BANANA) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS
COLAÇÃO	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - BANANA	FRUTA - MAÇÃ
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS (CENOURA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (CENOURA/TOMATE/TIRAS) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FRANGO AO MOLHO (COLORAU/SOBRECOXA) LEGUMES REFOGADO (CENOURA)	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO COM LEGUMES (CUBOS/COLORAU/CENOURA) SALADA CRUA (ALFACE)	MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO (COLORAU/TOMATE/SOBRECOXA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (TOMATE)
JANTAR	ARROZ CARNE AO MOLHO (CARNE MOÍDA/BATATA/COLORAU) LEGUMES REFOGADOS (/ESCAROLA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FRANGO AO MOLHO (EXTRATO/SOBRECOXA) LEGUME REFOGADO OU PURÊ (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA/TOMATE/MOÍDA) SALADA CRUA (REPOLHO)	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (CHUCHU/CENOURA/BATATA DOCE/TIRAS) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (CENOURA/ERVILHA) SALADA CRUA (PEPINO) SALADA DE FRUTA (LARANJA/MAÇÃ/BANANA)
KCAL TOTAL	809	791	738	776	894
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 20/02/2023	DATA: 21/02/2023	DATA: 22/02/2023	DATA: 23/02/2023	DATA: 24/02/2023
DESJEJUM	RECESSO	FERIADO	RECESSO	FLOCOS COM LEITE	LEITE ACHOCOLATADO BISCOITO
COLAÇÃO	RECESSO		RECESSO	LEITE ACHOCOLATADO BISCOITO	FLOCOS COM LEITE
ALMOÇO	RECESSO		RECESSO	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE CARNE (TIRAS) LEGUMES REFOGADO OU ASSADO (BATATA)	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/EXTRATO) LEGUMES REFOGADO (ABÓBORA)
JANTAR	RECESSO		RECESSO	ARROZ TEMPERADO COM CENOURA E ERVILHA FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (MANDIOCA/EXTRATO/CUBOS)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (SOBRECOXA COLORAU / BATATA DOCE)
KCAL TOTAL	0	0	0	1008	937

# 2023 FEVEREIRO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

## CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL EXECUTADO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 27/02/2023	DATA: 28/02/2023	DATA: 01/03/2023	DATA: 02/03/2023	DATA: 03/03/2023
DESJEJUM	LEITE ACHOCOLATADO BISCOITO	FLOCOS COM LEITE	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS
COLAÇÃO	FLOCOS COM LEITE	CHÁ BISCOITO	LEITE ACHOCOLATADO BISCOITO	FRUTA - BANANA	FRUTA - MAMÃO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUME (BATATA/CUBOS)	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (CENOURA/ /COLORAU/SOBRECOXA) LEGUMES REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS COM MOLHO/EXTRATO) POLENTA FIRME (DE CORTE)	ARROZ CARNE AO MOLHO (COLORAU/MOÍDA) LEGUMES REFOGADOS (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PORCO ACEBOLADA (TIRAS/ CEBOLA/TOMATE) LEGUMES REFOGADOS (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ALFACE)
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (CENOURA/TOMATE/TIRAS)	ARROZ TUTU DE FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA COM LEGUMES (ERVILHA)	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (CENOURA/COLORAU/TOMATE/ CARNE MOÍDA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUMES (BATATA DOCE/EXTRATO/SOBRECOXA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE (BATATA/CENOURA /ABOBRINHA/TIRAS)
KCAL TOTAL	913	915	1031	832	753

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
DESJEJUM	7H50
COLAÇÃO	10H00
ALMOÇO	12H00
JANTAR	15H20

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE FEVEREIRO 2023		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	12.126	866
PROT. (g)	456	33
LÍPIDEOS (g)	279	20
SAT. (g)	94	7
CARB. (g)	1.979	141
FIBRA (g)	158	11
CÁLCIO (mg)	3.556	254
MAGNÉSIO (mg)	1.894	135
FERRO (mg)	73	5
ZINCO (mg)	64	5
RETINOL (mcg)	1.634	117
VIT. C (mg)	1.335	95
SÓDIO (mg)	12.920	923
GORD. TRANS (g)	0	0

 Fábio Alfredo Gonçalves de Campos Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRN8/231	 Mirtz A. Nakamura Kuwahara Nutricionista CRN-8/3212	 Renata Perucelo Romero Nutricionista CRN8/2451
-------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------

### OBSERVAÇÕES:

- \* As FRUTAS que sobram do Desjejum e Colação podem ser servidas como sobremesa na Refeição Principal (Almoço/Jantar);
- \* Os ingredientes que compõem as preparações, bem como as informações nutricionais de macro e micronutrientes prioritários constam na ficha técnica das preparações;
- \* Cardápio poderá sofrer alterações com relação: aos hortifrutis pelo grau de maturação; excepcionalidades que possam ocorrer na unidade escolar; intercorrências com as entregas;
- \* O uso dos HORTIFRUTIS deve ocorrer de acordo com a data de recebimento e perecibilidade, não sendo considerado como troca/ alteração de cardápio;
- \* As substituições são permitidas dentro de alimentos do mesmo grupo alimentar, não sendo considerado alteração de cardápio p or não ter alteração significativa na composição nutricional;
- \* Cardápio elaborado de acordo com os critérios propostos pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar / FNDE (Resolução CD/ FNDE nº6, de 08



# 2023 FEVEREIRO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

## CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL EXECUTADO



### VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 06/02/2023 A 10/02/2023			SEMANA DE 13/02/2023 A 17/02/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	4.345	869	E. (KCAL)	4.009	802
PROT. (g)	160	32	PROT. (g)	156	31
LÍPÍDEOS (g)	102	20	LÍPÍDEOS (g)	97	19
SAT. (g)	32	6	SAT. (g)	33	7
CARB. (g)	718	144	CARB. (g)	642	128
FIBRA (g)	66	13	FIBRA (g)	53	11
CÁLCIO (mg)	1429	286	CÁLCIO (mg)	1138	228
MAGNÉSIO (mg)	767	153	MAGNÉSIO (mg)	634	127
FERRO (mg)	26	5	FERRO (mg)	24	5
ZINCO (mg)	20	4	ZINCO (mg)	19	4
RETINOL (mcg)	645	129	RETINOL (mcg)	505	101
VIT. C (mg)	742	148	VIT. C (mg)	509	102
SÓDIO (mg)	5015	1003	SÓDIO (mg)	4521	904
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

  

SEMANA DE 23/02/2023 A 24/02/2023			SEMANA DE 27/02/2023 A 03/03/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.945	973	E. (KCAL)	4.444	889
PROT. (g)	72	36	PROT. (g)	173	35
LÍPÍDEOS (g)	43	22	LÍPÍDEOS (g)	99	20
SAT. (g)	16	8	SAT. (g)	35	7
CARB. (g)	314	157	CARB. (g)	717	143
FIBRA (g)	19	10	FIBRA (g)	51	10
CÁLCIO (mg)	579	290	CÁLCIO (mg)	1159	232
MAGNÉSIO (mg)	258	129	MAGNÉSIO (mg)	619	124
FERRO (mg)	12	6	FERRO (mg)	26	5
ZINCO (mg)	13	7	ZINCO (mg)	24	5
RETINOL (mcg)	283	142	RETINOL (mcg)	535	107
VIT. C (mg)	49	25	VIT. C (mg)	280	56
SÓDIO (mg)	1660	830	SÓDIO (mg)	4326	865
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0