

2023 FEVEREIRO



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL 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 / LANCHE DA TARDE			PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
PRINCIPAL			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 / LANCHE DA TARDE	LEITE CARAMELADO 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
PRINCIPAL	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) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (COLORAU/CUBOS) LEGUME REFOGADO (CHUCHÚ /CENOURA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ESCAROLA) LEGUMES REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME (COLORAU/MOÍDA/BATATA/ TOMATE) LEGUMES REFOGADO (CENOURA) BOLO DE CHOCOLATE COM COBERTURA (ACHOCOLATADO /AÇÚCAR/LEITE)
KCAL TOTAL	509	489	516	470	658
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 / LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO-MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	LEITE ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ-BANANA) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS FRUTA - MAÇÃ
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS (CENOURA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (CENOURA/TOMATE/TIRAS) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ CARNE AO MOLHO (COLORAU/CARNE MOÍDA) LEGUMES REFOGADO (CENOURA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES (SOBRECOXA/COLORAU/CENOURA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - BANANA	MACARRÃO COM CARNE AO MOLHO (COLORAU/TOMATE/CARNE CUBOS) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (TOMATE) SALADA DE FRUTA (LARANJA/MAÇÃ/BANANA)
KCAL TOTAL	513	524	442	605	635

2023 FEVEREIRO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO FUNDAMENTAL EXECUTADO



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 / LANCHE DA TARDE	RECESSO	FERIADO	RECESSO	FLOCOS COM LEITE	LEITE ACHOCOLATADO BISCOITO
PRINCIPAL	RECESSO		RECESSO	ARROZ TEMPERADO COM CENOURA E ERVILHA FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (MANDIOCA/EXTRATO /TIRAS)	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/EXTRATO) LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA)
KCAL TOTAL	0	0	0	455	523
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: 04/03/2023
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	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
PRINCIPAL	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 (TIRAS/ ACEBOLADO/TOMATE) LEGUMES REFOGADOS (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	517	443	522	463	619

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

 Fábio Alfredo Gonçalves de Campos Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRN8/231	 Mirtz A. Nakamura Kuwahara Nutricionista CRN-8/1212	 Renata Perucelo Romero Nutricionista CRN8/2451
--	---	---	--

OBSERVAÇÕES:

- * 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 macro e micronutrientes prioritários constam na ficha técnica das preparações;
- * Cardápio poderá sofrer alterações com relação: aos hortifrutis pelo grau de maturação; excepcionidades 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 por 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

	VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE FEVEREIRO 2023	
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	7.298	521
PROT. (g)	264	19
LIPÍDEOS (g)	173	12
SAT. (g)	60	4
CARB. (g)	1.195	85
FIBRA (g)	86	6
CÁLCIO (mg)	2.489	178
MAGNÉSIO (mg)	1.068	76
FERRO (mg)	42	3
ZINCO (mg)	36	3
RETINOL (mcg)	1.364	97
VIT. C (mg)	653	47
SÓDIO (mg)	7.646	546
GORD. TRANS (g)	0	0



2023 FEVEREIRO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO FUNDAMENTAL 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)	2.642	528	E. (KCAL)	2.718	544
PROT. (g)	91	18	PROT. (g)	99	20
LÍPÍDEOS (g)	66	13	LÍPÍDEOS (g)	66	13
SAT. (g)	20	4	SAT. (g)	24	5
CARB. (g)	432	86	CARB. (g)	446	89
FIBRA (g)	31	6	FIBRA (g)	36	7
CÁLCIO (mg)	999	200	CÁLCIO (mg)	919	184
MAGNÉSIO (mg)	407	81	MAGNÉSIO (mg)	415	83
FERRO (mg)	15	3	FERRO (mg)	15	3
ZINCO (mg)	11	2	ZINCO (mg)	12	2
RETINOL (mcg)	579	116	RETINOL (mcg)	441	88
VIT. C (mg)	267	53	VIT. C (mg)	337	67
SÓDIO (mg)	2979	596	SÓDIO (mg)	2868	574
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)	845	423	E. (KCAL)	2.697	539
PROT. (g)	32	16	PROT. (g)	102	20
LÍPÍDEOS (g)	17	9	LÍPÍDEOS (g)	65	13
SAT. (g)	7	4	SAT. (g)	24	5
CARB. (g)	139	70	CARB. (g)	430	86
FIBRA (g)	8	4	FIBRA (g)	28	6
CÁLCIO (mg)	275	138	CÁLCIO (mg)	737	147
MAGNÉSIO (mg)	112	56	MAGNÉSIO (mg)	371	74
FERRO (mg)	5	3	FERRO (mg)	15	3
ZINCO (mg)	6	3	ZINCO (mg)	14	3
RETINOL (mcg)	172	86	RETINOL (mcg)	359	72
VIT. C (mg)	20	10	VIT. C (mg)	68	14
SÓDIO (mg)	714	357	SÓDIO (mg)	2963	593
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0