

# 2023 FEVEREIRO



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

## CARDÁPIO FUNDAMENTAL PROPOSTO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
			DATA: 01/02/2023	DATA: 02/02/2023	DATA: 03/02/2023
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>			PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
<b>PRINCIPAL</b>			PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
<b>KCAL TOTAL</b>			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
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>	LEITE CARAMELADO BISCOITO POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO-BANANA) FRUTA - MAÇÃ	CHÁ BOLO DE AVEIA	LEITE COM POLPA FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ) PÃO DE FORMA COM PRESUNTO E QUEIJO
<b>PRINCIPAL</b>	MACARRÃO COM SALSICHA (EXTRATO) SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO) SALADA DE FRUTA (BANANA/LARANJA/MAÇÃ)	ARROZ NHOQUE DE FRANGO DESFIADO (COLORAU/SOBRECOXA) LEGUMES REFOGADO (COUVE MANTEIGA/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 TORTA MADALENA DE CARNE MOÍDA (COLORAU/MOÍDA/BATATA/ TOMATE) LEGUMES REFOGADO (BRÓCOLI/CENOURA) BOLO DE CHOCOLATE COM COBERTURA (ACHOCOLATADO /AÇÚCAR/LEITE)
<b>KCAL TOTAL</b>	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
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	SUCO DE POLPA BISCOITO PÃO DE MEL	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO-MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	LEITE ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE COM POLPA PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS FRUTA - MAÇÃ
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUME (ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (CENOURA/TOMATE/TIRAS) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - MELANCIA	ARROZ NHOQUE DE CARNE (COLORAU/CARNE MOÍDA) LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA/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/COUVE FLOR ) SALADA CRUA (TOMATE) SALADA DE FRUTA (LARANJA/MAÇÃ/BANANA)
<b>KCAL TOTAL</b>	513	524	442	605	635

# 2023 FEVEREIRO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
**CARDÁPIO FUNDAMENTAL PROPOSTO**



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
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>	RECESSO	FERIADO	RECESSO	FLOCOS COM LEITE	BEBIDA LACTÉA BISCOITO
<b>PRINCIPAL</b>	RECESSO		RECESSO	ARROZ TEMPERADO COM CENOURA E ERVILHA FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (MANDIOCA/EXTRATO /TIRAS) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA /EXTRATO) LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE)
<b>KCAL TOTAL</b>	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
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>	LEITE ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE COM POLPA BOLO DE AVEIA COM BANANA	CHÁ BISCOITO POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	SUCO DE POLPA PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUME (BATATA/CUBOS) SALADA CRUA (ACELGA/CENOURA)	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 DOCE CARMELADO	ARROZ NHOQUE A BOLONHESA (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
<b>KCAL TOTAL</b>	517	443	522	463	619

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

 Fábio Alfredo Gonçalves de Campos Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRN8/231	 Mirza 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; excepcionais 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 PROPOSTO**



**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
LIPÍDEOS (g)	66	13	LIPÍDEOS (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
LIPÍDEOS (g)	17	9	LIPÍDEOS (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