

2023 FEVEREIRO



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL PROPOSTO



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 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
COLAÇÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MELÃO	FRUTA - BANANA	FRUTA - MAÇÃ
ALMOÇO	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)	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO (COLORAU/SOBRECOXA) LEGUME REFOGADO (CHUCHÚ /CENOURA)	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)
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA/ COLORAU/TIRAS) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM LEGUMES E QUEIJO (CENOURA/TOMATE) SALADA CRUA (BETERRABA RALADA)	ARROZ NHOQUE COM CARNE DESFIADA (COLORAU/TOMATE/CUBOS) LEGUMES REFOGADO (ABÓBORA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	ARROZ DE FORNO FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUMES (COLORAU/MOÍDA/ABÓ. CABOTIÁ/TOMATE) LEGUME REFOGADO (CENOURA/BRÓCOLIS)	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE CARNE (CUBOS /EXTRATO) LEGUMES REFOGADO (COUVE MANTEIGA/ CHUCHÚ) BOLO DE CHOCOLATE COM COBERTURA (ACHOCOLATADO /AÇÚCAR/LEITE)
KCAL TOTAL	834	843	841	843	984

2023 FEVEREIRO



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL PROPOSTO



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	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
COLAÇÃO	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - BANANA	FRUTA - MAÇÃ
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BATATA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (CENOURA/TOMATE/TIRAS) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ NHOQUE COM FRANGO DESFIADO (COLORAU/SOBRECOXA) LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES (SOBRECOXA/COLORAU/CENOURA) SALADA CRUA (ALFACE)	MACARRÃO COM CARNE AO MOLHO (COLORAU/TOMATE/CARNE CUBOS) LEGUME REFOGADO (CENOURA/COUVE FLOR) SALADA CRUA (TOMATE)
JANTAR	ARROZ NHOQUE COM MOLHO DE CARNE (CARNE MOÍDA/COLORAU) LEGUMES REFOGADOS (REPOLHO/COUVE MANTEIGA) SALADA CRUA (TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ FRANGO AO MOLHO (EXTRATO/SOBRECOXA) LEGUME REFOGADO OU PURÊ (BATATA) SALADA CRUA (PEPINO)	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	BEBIDA LACTEÁ BISCOITO
COLAÇÃO	RECESSO		RECESSO	LEITE ACHOCOLATADO BISCOITO	FLOCOS COM LEITE
ALMOÇO	RECESSO		RECESSO	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFÉ 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 PROPOSTO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 27/02/2023	TERÇA-FEIRA DATA: 28/02/2023	QUARTA-FEIRA DATA: 01/03/2023	QUINTA-FEIRA DATA: 02/03/2023	SEXTA-FEIRA DATA: 03/03/2023
DESJEJUM	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
COLAÇÃO	SALADA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ/MAMÃO/LARANJA)	FRUTA - MELANCIA	FRUTA - MELÃO	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 NHOQUE A BOLONHESA (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 DE FORNO COM CARNE E LEGUMES E REQUEIJÃO (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

 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 sobremem 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

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



2023 FEVEREIRO



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL 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)	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