

# 2023 MARÇO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
**CARDÁPIO CMEI PARCIAL (P4/P5) EXECUTADO**



| REFEIÇÃO                   | SEGUNDA-FEIRA<br>DATA: 27/02/2023                                                                                                  | TERÇA-FEIRA<br>DATA: 28/02/2023                                                                                            | QUARTA-FEIRA<br>DATA: 01/03/2023                                                                                                              | QUINTA-FEIRA<br>DATA: 02/03/2023                                                                                                 | SEXTA-FEIRA<br>DATA: 03/03/2023                                                                                                                                          |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DESJEJUM / LANCHE DA TARDE | LEITE COM ACHOCOLATADO<br>BISCOITO                                                                                                 | FLOCOS COM LEITE                                                                                                           | CHÁ<br>BISCOITO                                                                                                                               | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA<br>(BANANA + MAÇÃ)<br>FRUTA - MAÇÃ                                                                    | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA<br>(BANANA + MAÇÃ)<br>PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS                                                                                           |
| PRINCIPAL                  | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE DE PANELA COM LEGUME<br>(BATATA/CUBOS)                                                                    | MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO<br>E LEGUMES<br>(CENOURA /COLORAU/SOBRECOXA)<br>LEGUMES REFOGADOS (BETERRABA)                 | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE DE PANELA<br>(CUBOS COM MOLHO/EXTRATO)<br>POLENTA FIRME (DE CORTE)                                                   | ARROZ<br>CARNE AO MOLHO (COLORAU/MOIDA)<br>LEGUMES REFOGADOS<br>(CENOURA / ABOBRINHA)<br>SALADA CRUA (TOMATE)                    | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE DE PORCO REFOGADA<br>(TIRAS/ CEBOLA)<br>LEGUMES REFOGADOS<br>(BATATA DOCE)<br>SALADA CRUA (ALFACE)<br>FRUTA BANANA                              |
| KCAL TOTAL                 | 517                                                                                                                                | 443                                                                                                                        | 522                                                                                                                                           | 463                                                                                                                              | 619                                                                                                                                                                      |
| REFEIÇÃO                   | SEGUNDA-FEIRA<br>DATA: 06/03/2023                                                                                                  | TERÇA-FEIRA<br>DATA: 07/03/2023                                                                                            | QUARTA-FEIRA<br>DATA: 08/03/2023                                                                                                              | QUINTA-FEIRA<br>DATA: 09/03/2023                                                                                                 | SEXTA-FEIRA<br>DATA: 10/03/2023                                                                                                                                          |
| DESJEJUM / LANCHE DA TARDE | LEITE CARAMELADO<br>BISCOITO                                                                                                       | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA<br>(MAMÃO-BANANA)<br>FRUTA - MAÇÃ                                                               | CHÁ<br>BISCOITO                                                                                                                               | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ-<br>BANANA+ABACATE)<br>FRUTA - BANANA                                                           | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA<br>(MAMÃO + BANANA)<br>PÃO DE FORMA COM<br>QUEIJO/PRESUNTO                                                                                    |
| PRINCIPAL                  | ARROZ<br>FEIJÃO<br>OVOS MEXIDOS COM LEGUMES<br>(ABOBRINHA)<br>LEGUME REFOGADO (REPOLHO)<br>SALADA CRUA (PEPINO)<br>FRUTA - LARANJA | MACARRÃO COM CARNE MOÍDA<br>(COLORAU/MOIDA)<br>LEGUMES REFOGADOS<br>(COUVE MANTEIGA/CENOURA)<br>SALADA CRUA (ACELGA)       | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE COM LEGUMES (BATATA/CUBOS)<br>LEGUMES REFOGADOS<br>(CHUCHÚ /ABOBRINHA)<br>SALADA CRUA (REPOLHO)<br>FRUTA - MELÃO     | ARROZ<br>FEIJÃO<br>ESTROGONOFE DE CARNE<br>(TIRAS/COLORAU)<br>LEGUME REFOGADO (BATATA)<br>SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)            | ARROZ<br>NHOQUE COM FRANGO<br>(EXTRATO/SOBRECOXA)<br>LEGUMES REFOGADOS<br>(CENOURA/ABOBRINHA)<br>SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)<br>SALADA DE FRUTA<br>(MAÇÃ/BANANA/LARANJA) |
| KCAL TOTAL                 | 593                                                                                                                                | 450                                                                                                                        | 554                                                                                                                                           | 544                                                                                                                              | 562                                                                                                                                                                      |
| REFEIÇÃO                   | SEGUNDA-FEIRA<br>DATA: 13/03/2023                                                                                                  | TERÇA-FEIRA<br>DATA: 14/03/2023                                                                                            | QUARTA-FEIRA<br>DATA: 15/03/2023                                                                                                              | QUINTA-FEIRA<br>DATA: 16/03/2023                                                                                                 | SEXTA-FEIRA<br>DATA: 17/03/2023                                                                                                                                          |
| DESJEJUM / LANCHE DA TARDE | LEITE COM ACHOCOLATADO<br>BISCOITO                                                                                                 | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ-<br>BANANA)<br>FRUTA - MAÇÃ                                                               | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA<br>(MAÇÃ-BANANA)<br>FRUTA - MAMÃO                                                                                  | CHÁ<br>BISCOITO                                                                                                                  | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO-<br>BANANA+ABACATE)<br>PÃO DE LEITE COM MANTEIGA                                                                                       |
| PRINCIPAL                  | MACARRÃO A BOLONHESA<br>(MOÍDA/EXTRATO)<br>LEGUME REFOGADO (CENOURA)<br>SALADA CRUA (ACELGA)<br>FRUTA - LARANJA                    | ARROZ<br>FEIJÃO<br>OVOS MEXIDOS COM LEGUMES<br>(ABOBRINHA)<br>LEGUMES REFOGADO (REPOLHO)<br>SALADA CRUA (BETERRABA RALADA) | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES<br>(COLORAU/BATATA/SOBRECOXA)<br>LEGUMES REFOGADO<br>(CENOURA/BRÓCOLI)<br>SALADA CRUA (ACELGA) | ARROZ<br>NHOQUE A BOLONHESA<br>(COLORAU/MOÍDA)<br>LEGUMES REFOGADO<br>(CENOURA)<br>SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO)<br>FRUTA - BANANA | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE DE PORCO COM LEGUME<br>(CEBOLA/TIRAS/ MANDIOCA)<br>FAROFA DE LEGUMES<br>(CENOURA/ERVILHA)<br>SALADA CRUA (ALFACE)<br>FRUTA - LARANJA            |
| KCAL TOTAL                 | 473                                                                                                                                | 433                                                                                                                        | 491                                                                                                                                           | 596                                                                                                                              | 642                                                                                                                                                                      |

# 2023 MARÇO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
**CARDÁPIO CMEI PARCIAL (P4/P5) EXECUTADO**



| REFEIÇÃO                   | SEGUNDA-FEIRA<br>DATA: 20/03/2023                                                                                         | TERÇA-FEIRA<br>DATA: 21/03/2023                                                                                   | QUARTA-FEIRA<br>DATA: 22/03/2023                                                                                       | QUINTA-FEIRA<br>DATA: 23/03/2023                                                                                       | SEXTA-FEIRA<br>DATA: 24/03/2023                                                                                                                                                                          |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DESJEJUM / LANCHE DA TARDE | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA<br>(MAÇÃ+MAMÃO)<br>BISCOITO                                                                    | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ + BANANA)<br>FRUTA - MAMÃO                                                       | LEITE COM ACHOCOLATADO<br>BISCOITO                                                                                     | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ+MAMÃO+ABACATE)<br>FRUTA - BANANA                                                      | LEITE CAMELADO<br>PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO                                                                                                                                                             |
| PRINCIPAL                  | ARROZ<br>FEIJÃO<br>OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA/ESCAROLA)<br>LEGUMES REFOGADO (BETERRABA)<br>FRUTA - MAÇÃ             | MACARRÃO COM CARNE (COLORAU/MOÍDA)<br>LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)<br>SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)                  | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE AO MOLHO COM LEGUMES (TIRAS / EXTRATO/MILHO VERDE)<br>SALADA CRUA (ACELGA)<br>FRUTA - LARANJA | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE DE PANELA COM LEGUMES (CUBOS/ABOBORA CABOTIÁ)<br>SALADA CRUA (ALFACE)                         | ARROZ<br>NHOQUE COM FRANGO DESFIADO (COLORAU/SOBRECOXA)<br>LEGUMES REFOGADOS (ABOBRINHA/CENOURA)<br>SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO)<br>FRUTA - BANANA                                                        |
| KCAL TOTAL                 | 591                                                                                                                       | 475                                                                                                               | 489                                                                                                                    | 457                                                                                                                    | 570                                                                                                                                                                                                      |
| REFEIÇÃO                   | SEGUNDA-FEIRA<br>DATA: 27/03/2023                                                                                         | TERÇA-FEIRA<br>DATA: 28/03/2023                                                                                   | QUARTA-FEIRA<br>DATA: 29/03/2023                                                                                       | QUINTA-FEIRA<br>DATA: 30/03/2023                                                                                       | SEXTA-FEIRA<br>DATA: 31/03/2023                                                                                                                                                                          |
| DESJEJUM / LANCHE DA TARDE | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ)<br>FRUTA - MAÇÃ                                                                | LEITE COM ACHOCOLATADO<br>BISCOITO                                                                                | FLOCOS COM LEITE                                                                                                       | CHÁ<br>BISCOITO                                                                                                        | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ+MAMÃO+ABACATE)<br>FRUTA - BANANA                                                                                                                                        |
| PRINCIPAL                  | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE DE PORCO ACEBOLADA (MOÍDA/CEBOLA)<br>FAROFA DE LEGUMES (CENOURA/TOMATE)<br>SALADA CRUA (REPOLHO) | ARROZ<br>FEIJÃO<br>OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (TOMATE/CENOURA)<br>LEGUMES REFOGADOS (ACELGA)<br>FRUTA - LARANJA | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE COM LEGUMES (COLORAU/CUBOS/BATATA DOCE)<br>LEGUMES REFOGADOS (ABOBRINHA)<br>FRUTA - MELÃO     | ARROZ<br>NHOQUE A BOLONHESA (COLORAU/MOÍDA)<br>LEGUMES REFOGADOS (BETERRABA)<br>SALADA CRUA (PEPINO)<br>FRUTA - BANANA | SANDUICHE DA MARICOTA (PÃO/REQUEIJÃO/QUEIJO/SOBREC/CE NOURA/TOMATE/ALFACE)<br>BOLO DE LARANJA COM CALDA<br>E/OU<br>MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (CENOURA/COLORAU/SOBREC)<br>SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE) |
| KCAL TOTAL                 | 550                                                                                                                       | 578                                                                                                               | 446                                                                                                                    | 618                                                                                                                    | 605                                                                                                                                                                                                      |

| HORARIO DO SERVIMENTO |                                             |
|-----------------------|---------------------------------------------|
| DESJEJUM              | 15' antes das atividades pedagógicas        |
| PRINCIPAL MANHÃ       | 2h após o início das atividades pedagógicas |
| LANCHE DA TARDE       | 15' antes das atividades pedagógicas        |
| PRINCIPAL TARDE       | 2h após o início das atividades pedagógicas |

|                                                                         |                                                      |                                                            |                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <br>Fábio Alfrado Gonçalves de Campos<br>Gerente de Alimentação Escolar | <br>Beatriz Lourenço Nunes<br>Nutricionista CRNB/231 | <br>Mirtz A. Nakamura Kuwahara<br>Nutricionista CRN-8/1232 | <br>Renata Perucelo Romero<br>Nutricionista CRNB/2451 |
|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE MARÇO 2023

|                 | QTD MENSAL | MÉDIA DIÁRIA |
|-----------------|------------|--------------|
| E. (KCAL)       | 10.812     | 541          |
| PROT. (g)       | 395        | 20           |
| LIPÍDEOS (g)    | 276        | 14           |
| SAT. (g)        | 106        | 5            |
| CARB. (g)       | 1.722      | 86           |
| FIBRA (g)       | 132        | 7            |
| CÁLCIO (mg)     | 3.567      | 178          |
| MAGNÉSIO (mg)   | 1.671      | 84           |
| FERRO (mg)      | 56         | 3            |
| ZINCO (mg)      | 50         | 3            |
| RETINOL (mcg)   | 1.621      | 81           |
| VIT. C (mg)     | 1.028      | 51           |
| SÓDIO (mg)      | 11.824     | 591          |
| GORD. TRANS (g) | 0          | 0            |

**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 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 de maio de 2020 e nº20, de 02 de dezembro de 2020.



2023  
MARÇO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
**CARDÁPIO CMEI PARCIAL (P4/P5) EXECUTADO**



VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

| SEMANA DE 27/02/2023 A 03/03/2023 |             |              | SEMANA DE 06/03/2023 A 10/03/2023 |             |              |
|-----------------------------------|-------------|--------------|-----------------------------------|-------------|--------------|
|                                   | QTD SEMANAL | MÉDIA DIÁRIA |                                   | QTD SEMANAL | MÉDIA DIÁRIA |
| E. (KCAL)                         | 2.697       | 539          | E. (KCAL)                         | 2.618       | 524          |
| PROT. (g)                         | 102         | 20           | PROT. (g)                         | 98          | 20           |
| LIPÍDEOS (g)                      | 65          | 13           | LIPÍDEOS (g)                      | 67          | 13           |
| SAT. (g)                          | 24          | 5            | SAT. (g)                          | 25          | 5            |
| CARB. (g)                         | 430         | 86           | CARB. (g)                         | 415         | 83           |
| FIBRA (g)                         | 28          | 6            | FIBRA (g)                         | 30          | 6            |
| CÁLCIO (mg)                       | 737         | 147          | CÁLCIO (mg)                       | 789         | 158          |
| MAGNÉSIO (mg)                     | 371         | 74           | MAGNÉSIO (mg)                     | 398         | 80           |
| FERRO (mg)                        | 15          | 3            | FERRO (mg)                        | 14          | 3            |
| ZINCO (mg)                        | 14          | 3            | ZINCO (mg)                        | 12          | 2            |
| RETINOL (mcg)                     | 359         | 72           | RETINOL (mcg)                     | 338         | 68           |
| VIT. C (mg)                       | 68          | 14           | VIT. C (mg)                       | 206         | 41           |
| SÓDIO (mg)                        | 2963        | 593          | SÓDIO (mg)                        | 3016        | 603          |
| GORD. TRANS (g)                   | 0           | 0            | GORD. TRANS (g)                   | 0           | 0            |

  

| SEMANA DE 13/03/2023 A 17/03/2023 |             |              | SEMANA DE 20/03/2023 A 24/03/2023 |             |              |
|-----------------------------------|-------------|--------------|-----------------------------------|-------------|--------------|
|                                   | QTD SEMANAL | MÉDIA DIÁRIA |                                   | QTD SEMANAL | MÉDIA DIÁRIA |
| E. (KCAL)                         | 2.821       | 564          | E. (KCAL)                         | 2.595       | 519          |
| PROT. (g)                         | 103         | 21           | PROT. (g)                         | 100         | 20           |
| LIPÍDEOS (g)                      | 75          | 15           | LIPÍDEOS (g)                      | 68          | 14           |
| SAT. (g)                          | 30          | 6            | SAT. (g)                          | 27          | 5            |
| CARB. (g)                         | 440         | 88           | CARB. (g)                         | 408         | 82           |
| FIBRA (g)                         | 37          | 7            | FIBRA (g)                         | 33          | 7            |
| CÁLCIO (mg)                       | 990         | 198          | CÁLCIO (mg)                       | 1019        | 204          |
| MAGNÉSIO (mg)                     | 436         | 87           | MAGNÉSIO (mg)                     | 440         | 88           |
| FERRO (mg)                        | 14          | 3            | FERRO (mg)                        | 14          | 3            |
| ZINCO (mg)                        | 12          | 2            | ZINCO (mg)                        | 12          | 2            |
| RETINOL (mcg)                     | 469         | 94           | RETINOL (mcg)                     | 465         | 93           |
| VIT. C (mg)                       | 321         | 64           | VIT. C (mg)                       | 361         | 72           |
| SÓDIO (mg)                        | 3201        | 640          | SÓDIO (mg)                        | 2773        | 555          |
| GORD. TRANS (g)                   | 0           | 0            | GORD. TRANS (g)                   | 0           | 0            |

  

| SEMANA DE 27/03/2023 A 31/03/2023 |             |              |
|-----------------------------------|-------------|--------------|
|                                   | QTD SEMANAL | MÉDIA DIÁRIA |
| E. (KCAL)                         | 2.777       | 555          |
| PROT. (g)                         | 95          | 19           |
| LIPÍDEOS (g)                      | 66          | 13           |
| SAT. (g)                          | 24          | 5            |
| CARB. (g)                         | 458         | 92           |
| FIBRA (g)                         | 32          | 6            |
| CÁLCIO (mg)                       | 769         | 154          |
| MAGNÉSIO (mg)                     | 398         | 80           |
| FERRO (mg)                        | 14          | 3            |
| ZINCO (mg)                        | 14          | 3            |
| RETINOL (mcg)                     | 349         | 70           |
| VIT. C (mg)                       | 141         | 28           |
| SÓDIO (mg)                        | 2834        | 567          |
| GORD. TRANS (g)                   | 0           | 0            |