

2023 MARÇO



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: 27/02/2023	DATA: 28/02/2023	DATA: 01/03/2023	DATA: 02/03/2023	DATA: 03/03/2023
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE COM 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 REFOGADOS (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 REFOGADA (TIRAS/ CEBOLA) LEGUMES REFOGADOS (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA BANANA
KCAL TOTAL	517	443	522	463	619
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 06/03/2023	DATA: 07/03/2023	DATA: 08/03/2023	DATA: 09/03/2023	DATA: 10/03/2023
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE CARAMELADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO-BANANA) FRUTA - MAÇÃ	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇA- BANANA+ABACATE) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + BANANA) PÃO DE FORMA COM QUEIJO/PRESUNTO
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA (COLORAU/MOÍDA) LEGUMES REFOGADOS (COUVE MANTEIGA/CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA/CUBOS) LEGUMES REFOGADOS (CHUCHÚ /ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - MELÃO	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	ARROZ NHOQUE COM FRANGO (EXTRATO/SOBRECOXA) LEGUMES REFOGADOS (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) SALADA DE FRUTA (MAÇÃ/BANANA/LARANJA)
KCAL TOTAL	582	515	534	563	595
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 13/03/2023	DATA: 14/03/2023	DATA: 15/03/2023	DATA: 16/03/2023	DATA: 17/03/2023
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ-BANANA) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ-BANANA) FRUTA - MAMÃO	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO-BANANA+ABACATE) PÃO DE LEITE COM MANTEIGA
PRINCIPAL	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ABOBRINHA) LEGUMES REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (BETERRABA RALADA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES (COLORAU/BATATA/SOBRECOXA) LEGUMES REFOGADOS (CENOURA/BRÓCOLI) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ NHOQUE A BOLONHESA (COLORAU/MOÍDA) LEGUMES REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO) FRUTA - BANANA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PORCO COM LEGUME (CEBOLA/TIRAS/ MANDIOCA) FAROFA DE LEGUMES (CENOURA/ERVILHA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	473	461	478	596	641

2023 MARÇO



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: 20/03/2023	DATA: 21/03/2023	DATA: 22/03/2023	DATA: 23/03/2023	DATA: 24/03/2023
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ+MAMÃO) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ + BANANA) FRUTA - MAMÃO	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ+MAMÃO+ABACATE) FRUTA - BANANA	LEITE CARAMELADO PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA/ESCAROLA) LEGUMES REFOGADO (BETERRABA) FRUTA - MAÇÃ	MACARRÃO COM CARNE (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO COM LEGUMES (TIRAS / EXTRATO/MILHO VERDE) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (CUBOS/ABOBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ NHOQUE COM FRANGO DESFIADO (COLORAU/SOBRECOXA) LEGUMES REFOGADOS (ABOBRINHA/CENOURA) SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	591	543	489	449	486
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 27/03/2023	DATA: 28/03/2023	DATA: 29/03/2023	DATA: 30/03/2023	DATA: 31/03/2023
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	FLOCOS COM LEITE	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ+ABACATE) FRUTA - BANANA
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PORCO ACEBOLADA (MOÍDA/CEBOLA) FAROFA DE LEGUMES (CENOURA/TOMATE) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (TOMATE/CENOURA) LEGUME REFOGADO (ACELGA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (COLORAU/CUBOS/ BATATA DOCE) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) FRUTA - MELÃO	ARROZ NHOQUE A BOLONHESA (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - BANANA	SANDUICHE DA MARICOTA (PÃO/REQUEIJÃO/QUEIJO/SOBREC/CE NOURA/TOMATE/ALFACE) BOLO DE LARANJA COM CALDA E/OU MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (CENOURA/COLORAU/SOBREC) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)
KCAL TOTAL	542	578	434	618	605

HORÁRIO DO SERVIMENTO VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE MARÇO 2023

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
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	
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

Fábio Alfredo Gonçalves de Campos
Gerente de Alimentação Escolar

Beatriz Lourenço Nunes
Nutricionista CRN8/231

Mitsy A. Nakamura Kuwahara
Nutricionista CRN-8/2212

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; 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 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 de maio de 2020 e nº20, de 02 de dezembro de 2020.
- * A temperatura das bebidas deverá acompanhar a temperatura do dia, ou seja, morna nos dias frios e frias nos dias quentes.



2023 MARÇO



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL 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