

2023 MARÇO



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL 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	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
COLAÇÃO	FLOCOS COM LEITE	CHÁ BISCOITO	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	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 CARNE AO MOLHO (COLORAU/MOÍDA) LEGUMES REFOGADOS (CENOURA / ABOBRINHA) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PORCO REFOGADA (TIRAS/ ACEBOLADO) 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 COM CARNE E LEGUMES (CENOURA/COLORAU/TOMATE/MOÍDA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUMES (BATATA DOCE/EXTRATO/SOBRECOXA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (BATATA/CENOURA/ABOBRINHA /TIRAS)
KCAL TOTAL	913	915	1031	832	753
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	LEITE CARAMELADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO-BANANA) FRUTA - MAÇÃ	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ-BANANA+ABACATE) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ) PÃO DE FORMA COM QUEIJO/PRESUNTO
COLAÇÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MAMÃO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - LARANJA	ARROZ CARNE AO MOLHO (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (COUVE MANTEIGA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA/CUBOS) LEGUME REFOGADO (CHUCHÚ /ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	ARROZ NHOQUE COM FRANGO (SOBRECOXA/EXTRATO) LEGUMES REFOGADO (CENOURA/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA/TIRAS) LEGUME REFOGADO (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ABÓBORA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ CARNE COM LEGUME (MOÍDA/ COLORAU/ACELGA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - LARANJA	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE CARNE DESFIADA (CUBOS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (BRÓCOLI/CUBOS) SALADA DE FRUTA (MAÇÃ/BANANA/LARANJA)
KCAL TOTAL	889	743	786	871	988

2023 MARÇO



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL EXECUTADO



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	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
COLAÇÃO	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - BANANA	FRUTA - MELÃO
ALMOÇO	ARROZ NHOQUE COM CARNE (MOÍDA/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA)	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)	MACARRÃO COM CARNE (COLORAU/MOÍDA) LEGUMES REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PORCO COM LEGUME (CEBOLA/TIRAS/ MANDIOCA) FAROFA DE LEGUMES (CENOURA/ERVILHA) SALADA CRUA (ALFACE)
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO COM LEGUMES (COLORAU/BATATA/TIRAS) LEGUMES REFOGADO (ESCAROLA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (ABÓBORA CABOTIÁ/MOÍDA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ NHOQUE COM CARNE (MOÍDA/EXTRATO) LEGUMES REFOGADOS (TOMATE/CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUMES (BATATA DOCE/EXTRATO/SOBRECOXA) LEGUMES REFOGADO (ACELGA/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUME (CENOURA/TOMATE) LEGUMES REFOGADOS (BETERRABA) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	646	839	830	951	1011
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	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 CARMELADO PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO
COLAÇÃO	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - BANANA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA/ESCAROLA) LEGUMES REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ CARNE AO MOLHO (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO COM LEGUMES (TIRAS/EXTRATO/MILHO VERDE) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (CUBOS/ABOBRORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ NHOQUE COM FRANGO DESFIADO (COLORAU/SOBRECOXA) LEGUMES REFOGADOS (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO)
JANTAR	ARROZ NHOQUE COM CARNE (COLORAU/TOMATE/MOÍDA) LEGUMES REFOGADO (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO (CUBOS/COLORAU) PURÊ OU LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ACELGA)	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (CENOURA/BATATA/ABOBRINHA/ CUBOS) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO (COLORAU/SOBRECOXA) FAROFA DE LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (BROCOLI) LEGUMES REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (ACELGA)
KCAL TOTAL	802	736	654	796	919

2023 MARÇO



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL EXECUTADO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 27/03/2023	TERÇA-FEIRA DATA: 28/03/2023	QUARTA-FEIRA DATA: 29/03/2023	QUINTA-FEIRA DATA: 30/03/2023	SEXTA-FEIRA DATA: 31/03/2023
DESJEJUM	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
COLAÇÃO	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - BANANA	FRUTA - MAÇÃ
ALMOÇO	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) LEGUMES REFOGADOS (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (COLORAU/CUBOS / BATATA DOCE) LEGUMES REFOGADOS (ABOBRINHA)	ARROZ NHOQUE A BOLONHESA (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (PEPINO)	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (CENOURA/COLORAU/ TIRAS) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE) FRUTA- LARANJA
JANTAR	ARROZ POLENTE COM CARNE DESFIADA (COLORAU/TIRAS) LEGUMES REFOGADOS (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ NHOQUE COM CARNE MOIDA (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (TOMATE C/ PEPINO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA/CUBOS) SALADA CRUA (RÚCULA) FRUTA - MELÃO	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)	SANDUICHE DA MARICOTA (PÃO/REQUEIJÃO/QUEIJO/SOBREC/CE NOURA/TOMATE/ALFACE) BOLO DE LARANJA COM CALDA
KCAL TOTAL	862	963	795	894	849

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

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE MARÇO 2023		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	17.054	853
PROT. (g)	683	34
LIPÍDEOS (g)	420	21
SAT. (g)	145	7
CARB. (g)	2.692	135
FIBRA (g)	234	12
CÁLCIO (mg)	4.728	236
MAGNÉSIO (mg)	2.817	141
FERRO (mg)	98	5
ZINCO (mg)	84	4
RETINOL (mcg)	1.857	93
VIT. C (mg)	2.289	114
SÓDIO (mg)	19.264	963
GORD. TRANS (g)	0	0



2023 MARÇO



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL 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)	4.444	889	E. (KCAL)	4.342	868
PROT. (g)	173	35	PROT. (g)	182	36
LIPÍDEOS (g)	99	20	LIPÍDEOS (g)	102	20
SAT. (g)	35	7	SAT. (g)	34	7
CARB. (g)	717	143	CARB. (g)	684	137
FIBRA (g)	51	10	FIBRA (g)	60	12
CÁLCIO (mg)	1159	232	CÁLCIO (mg)	1296	259
MAGNÉSIO (mg)	619	124	MAGNÉSIO (mg)	700	140
FERRO (mg)	26	5	FERRO (mg)	23	5
ZINCO (mg)	24	5	ZINCO (mg)	20	4
RETINOL (mcg)	535	107	RETINOL (mcg)	377	75
VIT. C (mg)	280	56	VIT. C (mg)	698	140
SÓDIO (mg)	4326	865	SÓDIO (mg)	5176	1035
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)	4.277	855	E. (KCAL)	3.907	781
PROT. (g)	169	34	PROT. (g)	162	32
LIPÍDEOS (g)	109	22	LIPÍDEOS (g)	104	21
SAT. (g)	38	8	SAT. (g)	37	7
CARB. (g)	668	134	CARB. (g)	597	119
FIBRA (g)	61	12	FIBRA (g)	56	11
CÁLCIO (mg)	1112	222	CÁLCIO (mg)	1229	246
MAGNÉSIO (mg)	743	149	MAGNÉSIO (mg)	702	140
FERRO (mg)	26	5	FERRO (mg)	24	5
ZINCO (mg)	21	4	ZINCO (mg)	20	4
RETINOL (mcg)	518	104	RETINOL (mcg)	527	105
VIT. C (mg)	585	117	VIT. C (mg)	512	102
SÓDIO (mg)	473	95	SÓDIO (mg)	4553	911
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)	4.463	893
PROT. (g)	169	34
LIPÍDEOS (g)	104	21
SAT. (g)	36	7
CARB. (g)	726	145
FIBRA (g)	55	11
CÁLCIO (mg)	1066	213
MAGNÉSIO (mg)	657	131
FERRO (mg)	25	5
ZINCO (mg)	23	5
RETINOL (mcg)	435	87
VIT. C (mg)	432	86
SÓDIO (mg)	4789	958
GORD. TRANS (g)	0	0