

2023
MARÇO



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

**CARDÁPIO EDUCAÇÃO ESPECIAL FILANTRÓPICO
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
PRINCIPAL	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/MOIDA) LEGUMES REFOGADOS (CENOURA / ABOBRINHA) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PORCO REFOGADA (TIRAS/ ACEBOLADO) LEGUMES REFOGADOS (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA BANANA
KCAL TOTAL	280	278	329	304	360
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
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) LEGUME REFOGADO (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	289	271	298	365	333
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
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 REFOGADO (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) FAROF DE LEGUMES (CENOURA/ERVILHA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	287	318	300	385	426

2023 MARÇO



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

CARDÁPIO EDUCAÇÃO ESPECIAL FILANTRÓPICO



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
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 LEGUME (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	355	248	303	251	390
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
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PORCO ACEBOLADA (MOÍDA/CEBOLA) FAROFÁ DE LEGUMES (CENOURA/TOMATE) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (TOMATE/CENOURA) LEGUMES REFOGADOS (ACELGA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (COLORAU/CUBOS/ BATATA DOCE) LEGUMES REFOGADOS (ABOBRINHA) FRUTA - MELÃO	ARROZ NHOQUE A BOLONHESA (COLORAU/MOÍDA) LEGUMES REFOGADOS (BETERRABA) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - BANANA	SANDUICHE DA MARICOTA (PÃO/REQUEIJÃO/QUEIJO/FRANGO/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	401	324	321	408	372

HORARIO 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 Afrada Gonçalves de Campos Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRN8/231	 Mirtza A. Wakamura Kowafuku Nutricionista CRN-8/1212	 Renata Perucello 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).

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE MARÇO 2023

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	6.646	332
PROT. (g)	292	15
LÍPIDEOS (g)	171	9
SAT. (g)	50	3
CARB. (g)	995	50
FIBRA (g)	97	5
CÁLCIO (mg)	1.132	57
MAGNÉSIO (mg)	1.146	57
FERRO (mg)	43	2
ZINCO (mg)	35	2
RETINOL (mcg)	357	18
VIT. C (mg)	513	26
SÓDIO (mg)	8.650	432
GORD. TRANS (g)	0	0



2023
MARÇO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO EDUCAÇÃO ESPECIAL FILANTRÓPICO



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)	1.550	310	E. (KCAL)	1.557	311
PROT. (g)	78	16	PROT. (g)	73	15
LIPÍDEOS (g)	35	7	LIPÍDEOS (g)	44	9
SAT. (g)	10	2	SAT. (g)	13	3
CARB. (g)	232	46	CARB. (g)	219	44
FIBRA (g)	21	4	FIBRA (g)	23	5
CÁLCIO (mg)	140	28	CÁLCIO (mg)	298	60
MAGNÉSIO (mg)	268	54	MAGNÉSIO (mg)	273	55
FERRO (mg)	10	2	FERRO (mg)	11	2
ZINCO (mg)	9	2	ZINCO (mg)	9	2
RETINOL (mcg)	20	4	RETINOL (mcg)	110	22
VIT. C (mg)	53	11	VIT. C (mg)	162	32
SÓDIO (mg)	1699	340	SÓDIO (mg)	2374	475
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)	1.717	343	E. (KCAL)	1.547	309
PROT. (g)	74	15	PROT. (g)	69	14
LIPÍDEOS (g)	42	8	LIPÍDEOS (g)	38	8
SAT. (g)	12	2	SAT. (g)	10	2
CARB. (g)	263	53	CARB. (g)	237	47
FIBRA (g)	26	5	FIBRA (g)	23	5
CÁLCIO (mg)	278	56	CÁLCIO (mg)	191	38
MAGNÉSIO (mg)	312	62	MAGNÉSIO (mg)	267	53
FERRO (mg)	11	2	FERRO (mg)	10	2
ZINCO (mg)	9	2	ZINCO (mg)	8	2
RETINOL (mcg)	81	16	RETINOL (mcg)	61	12
VIT. C (mg)	133	27	VIT. C (mg)	95	19
SÓDIO (mg)	2244	449	SÓDIO (mg)	1898	380
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)	1.826	365
PROT. (g)	76	15
LIPÍDEOS (g)	47	9
SAT. (g)	14	3
CARB. (g)	275	55
FIBRA (g)	25	5
CÁLCIO (mg)	364	73
MAGNÉSIO (mg)	294	59
FERRO (mg)	10	2
ZINCO (mg)	9	2
RETINOL (mcg)	105	21
VIT. C (mg)	123	25
SÓDIO (mg)	2134	427
GORD. TRANS (g)	0	0