

2023 MARÇO



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

CARDÁPIO BERÇÁRIO INTEGRAL FILANTRÓPICO



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 / COLAÇÃO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - BANANA AMASSADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAMÃO RASPADO OU AMASSADO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA DESFIADA COM LEGUME (BATATA/COLORAU/CUBOS)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO REFOGADO COM LEGUMES (COLORAU/BATATA DOCE/SOBRECOXA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADA E LEGUMES (CENOURA/CUBOS) LEGUMES REFOGADO (CARÁ)	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE CARNE (COLORAU/MOÍDA) LEGUMES REFOGADOS (CENOURA / ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDO COM LEGUMES (ESPINAFRE) LEGUME REFOGADO (BATATA)
LANCHE DA TARDE	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - BANANA AMASSADA
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE PICADINHA COM LEGUMES (MANDIOCA/TIRAS)	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE CARNE (COLORAU/TIRA) LEGUMES REFOGADOS (CENOURA)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUMES (INHAME) LEGUMES REFOGADO (BETERRABA)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES (BATATA DOCE/COLORAU/SOBRECOXA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE (BATATA/CENOURA/ABOBRINHA /TIRAS)
KCAL TOTAL	546	523	569	609	656
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 06/03/2023	TERÇA-FEIRA DATA: 07/03/2023	QUARTA-FEIRA DATA: 08/03/2023	QUINTA-FEIRA DATA: 09/03/2023	SEXTA-FEIRA DATA: 10/03/2023
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MELÃO RASPADO OU AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - PERA RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAMÃO RASPADO OU AMASSADO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUMES (INHAME/MOÍDA) LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADA COM LEGUMES (BATATA DOCE/COLORAU/CUBOS) LEGUME REFOGADO (CHUCHU)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADA COM LEGUMES (ABOBRINHA/TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA DESFIADA (BRÓCOLI/CUBOS) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)
LANCHE DA TARDE	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAMÃO RASPADO OU AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - PERA RASPADA OU AMASSADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MELÃO RASPADO OU AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - BANANA AMASSADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAÇÃ RASPADA
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADA E LEGUMES (BATATA/TIRAS) LEGUMES REFOGADO (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABÓBORA) LEGUME REFOGADO (CENOURA)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUMES (CENOURA/MOÍDA/COLORAU) LEGUMES REFOGADO (REPOLHO)	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE CARNE DESFIADO (CUBOS/ COLORAU) LEGUMES REFOGADOS (INHAME)	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA/COLORAU/SO BRECOXA/AVE MARIA) SALADA DE FRUTA (MAÇÃ/BANANA/LARANJA)
KCAL TOTAL	523	592	594	632	624

2023 MARÇO



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

CARDÁPIO BERÇÁRIO INTEGRAL FILANTRÓPICO EXECUTADO (CB)



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 13/03/2023	TERÇA-FEIRA DATA: 14/03/2023	QUARTA-FEIRA DATA: 15/03/2023	QUINTA-FEIRA DATA: 16/03/2023	SEXTA-FEIRA DATA: 17/03/2023
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MELÃO RASPADO OU AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAMÃO RASPADO OU AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - BANANA AMASSADA+ABACATE
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUMES (CENOURA/MOÍDA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ABOBRINHA) LEGUMES REFOGADO (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO AO MOLHO COM LEGUMES (COLORAU/BATATA/SOBRECOXA) LEGUMES REFOGADO (ESPINAFRE/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME (COLORAU/MOÍDA/TOMATE/CENOURA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADA COM LEGUMES (MANDIOCA/CUBOS) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)
LANCHE DA TARDE	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MELÃO RASPADO OU AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAMÃO RASPADO OU AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - BANANA AMASSADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAMÃO RASPADO OU AMASSADO
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADA AO MOLHO COM LEGUMES (COLORAU /BATATA/ MOÍDA) LEGUMES REFOGADO (ESCAROLA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADA COM LEGUMES (COLORAU/ABÓBORA CABOTIÁ/TIRAS) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (CENOURA/BATATA/ABOBRINHA/ TIRAS/AVE MARIA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUMES (BATATA DOCE/SOBRECOXA) LEGUMES REFOGADO (ACELGA/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUME (CENOURA/TOMATE) LEGUMES REFOGADOS (BETERRABA)
KCAL TOTAL	572	621	621	621	659
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 20/03/2023	TERÇA-FEIRA DATA: 21/03/2023	QUARTA-FEIRA DATA: 22/03/2023	QUINTA-FEIRA DATA: 23/03/2023	SEXTA-FEIRA DATA: 24/03/2023
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAMÃO RASPADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MELÃO RASPADO OU AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - BANANA AMASSADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAÇÃ RASPADA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA/ESCAROLA) LEGUMES REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUMES (COLORAU/MOÍDA/TOMATE) LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADA COM LEGUME (TIRAS/COLORAU/INHAME) LEGUME REFOGADO (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA DESFIADA COM LEGUMES (COLORAU/CUBOS/ABOBORA CABOTIÁ) LEGUME REFOGADO (ESPINAFRE)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUME (TOMATE/COLORAU/ABOBRINHA) LEGUMES REFOGADO (BATATA/CENOURA)
LANCHE DA TARDE	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAMÃO RASPADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MELÃO AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAMÃO RASPADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - BANANA AMASSADA
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (COLORAU/INHAME /MOÍDA) LEGUMES REFOGADO (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO (CUBOS/COLORAU) PURÊ OU LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) LEGUME REFOGADO (ACELGA)	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (CENOURA/BATATA/ABOBRINHA/ CUBOS) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO (COLORAU/SOBREC) LEGUMES REFOGADOS (CENOURA/ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (BROCOLI) LEGUMES REFOGADO (BETERRABA) LEGUME REFOGADO (ACELGA)
KCAL TOTAL	639	599	610	604	650

2023 MARÇO



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

CARDÁPIO BERÇÁRIO INTEGRAL FILANTRÓPICO



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 / COLAÇÃO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAMÃO RASPADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MELÃO RASPADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - BANANA AMASSADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAÇÃ RAPADA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA (MOÍDA BOVINA) LEGUMES REFOGADOS (CENOURA/TOMATE)	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 FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME (MOÍDA/CENOURA) LEGUMES REFOGADOS (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADA COM LEGUMES (CENOURA/TOMATE/COLORAU/ TIRAS) LEGUMES REFOGADO (ACELGA)
LANCHE DA TARDE	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - PERA RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAMÃO RASPADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - BANANA AMASSADA
JANTAR	ARROZ POLENTA COM CARNE DESFIADA (COLORAU/TIRAS) LEGUMES REFOGADOS (ABOBRINHA/ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA/CUBOS) LEGUMES REFOGADO (ESPINAFRE)	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (CENOURA/CHUCHÚ/BATATA/ MOÍDA/COLORAU)	ARROZ FEIJÃO OMELETE AO FORNO COM LEGUMES (ABOBRINHA/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO AO MOLHO (COLORAU/CENOURA/ SOBRECORA) LEGUMES REFOGADO (REPOLHO)
KCAL TOTAL	606	644	613	611	632

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
DESJEJUM	15' antes das atividades pedagógicas
COLAÇÃO	1h após desjejum
ALMOÇO	3h após o início das atividades pedagógicas
LANCHE DATARDE	2h após almoço
PRINCIPAL TARDE	2h após lanche da tarde

 Fábio Alfredo Gonçalves de Campos Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRN8/231	 Mirez A. Nakamura Kawahara Nutricionista CRN-8/1212	 Renata Perucelo Romero Nutricionista CRN8/2451
---	--	--	---

OBSERVAÇÕES:

- * As FRUTAS do Desjejum também podem ser servidas como Colação (entre o Desjejum e o Almoço); As frutas que sobram também 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 estar de acordo com a - INSTRUÇÃO NORMATIVA Nº 002/2023 – Instruir os Centros Municipais de Educação Infantil

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE MARÇO 2023		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	12.269	613
PROT. (g)	411	21
LIPÍDEOS (g)	401	20
SAT. (g)	147	7
CARB. (g)	1.808	90
FIBRA (g)	164	8
CÁLCIO (mg)	7.568	378
MAGNÉSIO (mg)	7.568	378
FERRO (mg)	2.103	105
ZINCO (mg)	133	67
RETINOL (mcg)	95	5
VIT. C (mg)	6.361	318
SÓDIO (mg)	1.929	96
GORD. TRANS (g)	8.810	440

***** NÃO UTILIZAR AÇÚCAR, SAL, MEL E ALIMENTOS PROCESSADOS PARA AS PREPARAÇÕES DO BERÇÁRIO**
***** A consistência das preparações devem ser PASTOSAS ou de acordo com a idade do aluno (alimentos amassados, picados ou raspados)**



2023
MARÇO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO BERÇÁRIO INTEGRAL 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)	2.904	581	E. (KCAL)	3.098	620
PROT. (g)	96	19	PROT. (g)	103	21
LIPÍDEOS (g)	92	18	LIPÍDEOS (g)	101	20
SAT. (g)	35	7	SAT. (g)	37	7
CARB. (g)	421	84	CARB. (g)	453	91
FIBRA (g)	36	7	FIBRA (g)	41	8
CÁLCIO (mg)	1804	361	CÁLCIO (mg)	1889	378
MAGNÉSIO (mg)	487	97	MAGNÉSIO (mg)	526	105
FERRO (mg)	32	6	FERRO (mg)	33	7
ZINCO (mg)	23	5	ZINCO (mg)	24	5
RETINOL (mcg)	1569	314	RETINOL (mcg)	1590	318
VIT. C (mg)	362	72	VIT. C (mg)	456	91
SÓDIO (mg)	1907	381	SÓDIO (mg)	2129	426
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)	3.113	623	E. (KCAL)	3.093	619
PROT. (g)	103	21	PROT. (g)	104	21
LIPÍDEOS (g)	102	20	LIPÍDEOS (g)	100	20
SAT. (g)	37	7	SAT. (g)	36	7
CARB. (g)	454	91	CARB. (g)	450	90
FIBRA (g)	42	8	FIBRA (g)	42	8
CÁLCIO (mg)	1917	383	CÁLCIO (mg)	1909	382
MAGNÉSIO (mg)	547	109	MAGNÉSIO (mg)	548	110
FERRO (mg)	34	7	FERRO (mg)	34	7
ZINCO (mg)	24	5	ZINCO (mg)	24	5
RETINOL (mcg)	1590	318	RETINOL (mcg)	1591	318
VIT. C (mg)	490	98	VIT. C (mg)	529	106
SÓDIO (mg)	2257	451	SÓDIO (mg)	2163	433
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)	2.965	593
PROT. (g)	101	20
LIPÍDEOS (g)	98	20
SAT. (g)	36	7
CARB. (g)	452	90
FIBRA (g)	39	8
CÁLCIO (mg)	1854	371
MAGNÉSIO (mg)	482	96
FERRO (mg)	33	7
ZINCO (mg)	23	5
RETINOL (mcg)	1590	318
VIT. C (mg)	453	91
SÓDIO (mg)	2260	452
GORD. TRANS (g)	0	0