

2023 MARÇO



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

CARDÁPIO EJA FILANTRÓPICO EXECUTADO



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
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/MOÍDA) LEGUMES REFOGADOS (CENOURA / ABOBRINHA) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PORCO (TIRAS/ ACEBOLADO) LEGUMES REFOGADOS (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ALFACE)
KCAL TOTAL	420	476	499	482	436
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
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (PEPINO)	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)	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	ARROZ NHOQUE COM FRANGO (EXTRATO/SOBRECOXA) LEGUMES REFOGADOS (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)
KCAL TOTAL	462	399	468	555	477
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
PRINCIPAL	MACARRÃO A BOLONHESA (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 REFOGADO (CENOURA/BRÓCOLI) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ NHOQUE A BOLONHESA (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)
KCAL TOTAL	400	472	480	470	681

2023 MARÇO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO EJA FILANTRÓPICO EXECUTADO



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
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA/ESCAROLA) LEGUMES REFOGADO (BETERRABA)	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)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (CUBOS/ABOBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	ARROZ NHOQUE COM FRANGO DESFIADO (COLORAU/SOBRECOXA) LEGUMES REFOGADOS (ABOBRINHA/CENOURA) SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO)
KCAL TOTAL	480	396	426	401	485
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
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)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (COLORAU/CUBOS/BATATA DOCE) LEGUMES REFOGADOS (ABOBRINHA)	ARROZ NHOQUE A BOLONHESA (COLORAU/MOÍDA) LEGUMES REFOGADOS (BETERRABA) SALADA CRUA (PEPINO)	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 (ALFACE/TOMATE)
KCAL TOTAL	690	460	467	506	682

HORARIO DO SERVIMENTO	
PRINCIPAL	início das atividades pedagógicas

 Fábio Alfredo Gonçalves de Campos Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRNB/231	 Mirtz A. Nakamura Kuwahara Nutricionista CRNB/1212	 Renata Perucelo Romero Nutricionista CRNB/2451
---	--	---	---

OBSERVAÇÕES:

- * 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.

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE MARÇO 2023

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	9.859	429
PROT. (g)	460	20
LIPÍDEOS (g)	262	11
SAT. (g)	77	3
CARB. (g)	1.404	61
FIBRA (g)	137	6
CÁLCIO (mg)	1.693	74
MAGNÉSIO (mg)	1.623	71
FERRO (mg)	66	3
ZINCO (mg)	55	2
RETINOL (mcg)	526	23
VIT. C (mg)	510	22
SÓDIO (mg)	13.677	595
GORD. TRANS (g)	0	0



2023
MARÇO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO EJA FILANTRÓPICO 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)	2.314	463	E. (KCAL)	2.361	472
PROT. (g)	109	22	PROT. (g)	116	23
LIPÍDEOS (g)	52	10	LIPÍDEOS (g)	64	13
SAT. (g)	15	3	SAT. (g)	19	4
CARB. (g)	349	70	CARB. (g)	331	66
FIBRA (g)	32	6	FIBRA (g)	35	7
CÁLCIO (mg)	219	44	CÁLCIO (mg)	459	92
MAGNÉSIO (mg)	371	74	MAGNÉSIO (mg)	416	83
FERRO (mg)	15	3	FERRO (mg)	17	3
ZINCO (mg)	13	3	ZINCO (mg)	14	3
RETINOL (mcg)	33	7	RETINOL (mcg)	127	25
VIT. C (mg)	76	15	VIT. C (mg)	229	46
SÓDIO (mg)	2862	572	SÓDIO (mg)	3605	721
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)	2.504	501	E. (KCAL)	2.189	438
PROT. (g)	113	23	PROT. (g)	114	23
LIPÍDEOS (g)	67	13	LIPÍDEOS (g)	57	11
SAT. (g)	19	4	SAT. (g)	16	3
CARB. (g)	362	72	CARB. (g)	302	60
FIBRA (g)	36	7	FIBRA (g)	30	6
CÁLCIO (mg)	421	84	CÁLCIO (mg)	266	53
MAGNÉSIO (mg)	425	85	MAGNÉSIO (mg)	364	73
FERRO (mg)	17	3	FERRO (mg)	16	3
ZINCO (mg)	14	3	ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	130	26	RETINOL (mcg)	102	20
VIT. C (mg)	132	26	VIT. C (mg)	47	9
SÓDIO (mg)	3622	724	SÓDIO (mg)	3054	611
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)	2.804	561
PROT. (g)	116	23
LIPÍDEOS (g)	75	15
SAT. (g)	23	5
CARB. (g)	410	82
FIBRA (g)	36	7
CÁLCIO (mg)	547	109
MAGNÉSIO (mg)	418	84
FERRO (mg)	16	3
ZINCO (mg)	14	3
RETINOL (mcg)	168	34
VIT. C (mg)	101	20
SÓDIO (mg)	3396	679
GORD. TRANS (g)	0	0