

2023 MARÇO



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL PROPOSTO



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 / LANCHE DA TARDE	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	FLOCOS COM LEITE FRUTA - MAÇÃ	CHÁ BOLO DE BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ + AVEIA) 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) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (CENOURA /COLORAU/SOBRECOXA) LEGUMES REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS COM MOLHO EXTRATO) POLENTA FIRME (DE CORTE) FRUTA - MELANCIA	ARROZ NHOQUE A BOLONHESA (COLORAU/MOÍDA) 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	517	443	522	463	619
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 / LANCHE DA TARDE	LEITE CARAMELADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO-BANANA+AVEIA) FRUTA - MAÇÃ	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ- BANANA) 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	ARROZ NHOQUE COM CARNE MOÍDA (COLORAU) LEGUMES REFOGADO (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)	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA/EXTRATO/SOB RECOXA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) SALADA DE FRUTA (MAÇÃ/BANANA/LARANJA)
KCAL TOTAL	593	450	554	544	562
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 / LANCHE DA TARDE	LEITE COM BANANA E CACAU 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) 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 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) FAROFA DE LEGUMES (CENOURA/ERVILHA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	473	433	491	596	642

2023 MARÇO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO FUNDAMENTAL PROPOSTO



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 / 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) FRUTA - BANANA	BEBIDA LÁCTEA PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA/ESCAROLA) LEGUMES REFOGADO (BETERRABA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ NHOQUE DE 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)	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA /COLORAU/SOBRECOXA) SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	591	475	489	457	570
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 / 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) 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) LEGUMES REFOGADOS (ACELGA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (COLORAU/CUBOS/ DOCE) BATATA 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/FILÉ) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)
KCAL TOTAL	550	578	446	618	605

HORÁRIO 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 Affonso Gonçalves de Campos Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRN8/231	 Miriz A. Nakamura Kuwahara Nutricionista CRN-8/1212	 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.

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE MARÇO 2023

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	9.789	426
PROT. (g)	368	16
LIPÍDEOS (g)	256	11
SAT. (g)	98	4
CARB. (g)	1.522	66
FIBRA (g)	127	6
CÁLCIO (mg)	3.634	158
MAGNÉSIO (mg)	1.542	67
FERRO (mg)	54	2
ZINCO (mg)	47	2
RETINOL (mcg)	1.589	69
VIT. C (mg)	930	40
SÓDIO (mg)	11.632	506
GORD. TRANS (g)	0	0



2023 MARÇO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO FUNDAMENTAL PROPOSTO



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)	2.464	493
PROT. (g)	102	20	PROT. (g)	94	19
LIPÍDEOS (g)	65	13	LIPÍDEOS (g)	63	13
SAT. (g)	24	5	SAT. (g)	23	5
CARB. (g)	430	86	CARB. (g)	394	79
FIBRA (g)	28	6	FIBRA (g)	37	7
CÁLCIO (mg)	737	147	CÁLCIO (mg)	975	195
MAGNÉSIO (mg)	371	74	MAGNÉSIO (mg)	454	91
FERRO (mg)	15	3	FERRO (mg)	14	3
ZINCO (mg)	14	3	ZINCO (mg)	12	2
RETINOL (mcg)	359	72	RETINOL (mcg)	306	61
VIT. C (mg)	68	14	VIT. C (mg)	290	58
SÓDIO (mg)	2963	593	SÓDIO (mg)	3081	616
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)	2.531	506	E. (KCAL)	2.411	482
PROT. (g)	93	19	PROT. (g)	95	19
LIPÍDEOS (g)	64	13	LIPÍDEOS (g)	71	14
SAT. (g)	24	5	SAT. (g)	30	6
CARB. (g)	399	80	CARB. (g)	346	69
FIBRA (g)	35	7	FIBRA (g)	26	5
CÁLCIO (mg)	950	190	CÁLCIO (mg)	993	199
MAGNÉSIO (mg)	393	79	MAGNÉSIO (mg)	355	71
FERRO (mg)	13	3	FERRO (mg)	13	3
ZINCO (mg)	11	2	ZINCO (mg)	11	2
RETINOL (mcg)	388	78	RETINOL (mcg)	546	109
VIT. C (mg)	278	56	VIT. C (mg)	218	44
SÓDIO (mg)	3179	636	SÓDIO (mg)	2776	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)	2.383	477
PROT. (g)	86	17
LIPÍDEOS (g)	58	12
SAT. (g)	21	4
CARB. (g)	384	77
FIBRA (g)	29	6
CÁLCIO (mg)	716	143
MAGNÉSIO (mg)	340	68
FERRO (mg)	14	3
ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	349	70
VIT. C (mg)	144	29
SÓDIO (mg)	2595	519
GORD. TRANS (g)	0	0