

# 2023 MARÇO



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

## CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL 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	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) 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/MOIDA) LEGUMES REFOGADOS (CENOURA / ABOBRINHA) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PORCO (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/ CARNE MOÍDA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUMES (BATATA DOCE/EXTRATO/SOBRECOXA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE (BATATA/CENOURA/ABOBRINHA /TIRAS)
KCAL TOTAL	913	915	1031	832	753
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	LEITE CARMELADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO-BANANA) FRUTA - MAÇÃ	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ-BANANA) 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 NHOQUE COM CARNE MOÍDA (COLORAU) LEGUMES REFOGADO (COUVE MANTEIGA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA/CUBOS) LEGUME REFOGADO (CHUCHÚ /ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFFE DE CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (BRÓCOLI/CUBOS) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA/TIRAS) LEGUMES REFOGADO (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS (ABÓBORA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ NHOQUE COM CARNE MOÍDA (COLORAU) LEGUMES REFOGADO (CENOURA/ACELGA) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - LARANJA	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE CARNE (CUBOS/COLORAU) LEGUMES REFOGADO (ACELGA)	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA/EXTRATO/SOBRECOXA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) SALADA DE FRUTA (MAÇÃ/BANANA/LARANJA)
KCAL TOTAL	912	825	888	871	978

# 2023 MARÇO



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

## CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL PROPOSTO



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	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)  PÃO DE LEITE COM MANTEIGA
COLAÇÃO	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - BANANA	FRUTA - MELÃO
ALMOÇO	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)	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)
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO COM LEGUMES (COLORAU/BATATA/MOÍDA)  LEGUMES REFOGADO (ESCAROLA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (ABÓBORA CABOTIÁ/TIRAS)  SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)  FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (EXTRATO/TOMATE/CENOURA/TIRAS)  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	751	863	810	896	973
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	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
COLAÇÃO	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - BANANA
ALMOÇO	ARROZ  FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA/ESCAROLA)  LEGUMES REFOGADO (BETERRABA)	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)	ARROZ  FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (CUBOS/ABOBRORA CABOTIÁ)  SALADA CRUA (ALFACE)	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA /COLORAU/SOBRECOXA) SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO)
JANTAR	MACARRÃO A BOLONHESA (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	891	804	654	912	886

# 2023 MARÇO



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

## CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL PROPOSTO



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)  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 / DOCE) BATATA  LEGUMES REFOGADOS (ABOBRINHA)	ARROZ  NHOQUE A BOLONHESA (COLORAU/MOÍDA)  LEGUMES REFOGADOS (BETERRABA)  SALADA CRUA (PEPINO)	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES  (CENOURA/COLORAU/ TIRAS)  SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)  FRUTA- LARANJA
JANTAR	ARROZ  POLENTA COM CARNE DESFIADO (COLORAU/TIRAS)  LEGUMES REFOGADOS (ABOBRINHA)  SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ  FEIJÃO  CARNE COM LEGUMES (BATATA/CUBOS)  SALADA CRUA (TOMATE C/ PEPINO)  FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES (CENOURA/COLORAU/MOÍDA)  SALADA CRUA (RÚCULA)  FRUTA - MELÃO	ARROZ  FEIJÃO  OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA)  SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)	SANDUICHE DA MARICOTA  (PÃO/REQUEIJÃO/QUEIJO/FRANGO/CE NOURA/TOMATE/ALFACE)  BOLO DE LARANJA COM CALDA
KCAL TOTAL	869	961	891	896	902

HORÁRIO DO SERVIMENTO

DESJEJUM	7H50
PRINCIPAL MANHÃ	10H00
LANCHE DATARDE	12H00
PRINCIPAL TARDE	15H20

 Fábio Alfredo Gonçalves de Campos Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRN8/231	 Mirza A. Nakamura Kwafara 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)	16.695	726
PROT. (g)	645	28
LÍPIDIOS (g)	394	17
SAT. (g)	136	6
CARB. (g)	2.692	117
FIBRA (g)	242	11
CÁLCIO (mg)	4.887	212
MAGNÉSIO (mg)	2.740	119
FERRO (mg)	95	4
ZINCO (mg)	79	3
RETINOL (mcg)	1.843	80
VIT. C (mg)	2.297	100
SÓDIO (mg)	18.250	793
GORD. TRANS (g)	0	0



# 2023 MARÇO



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

## CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL 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)	4.444	889	E. (KCAL)	4.166	833
PROT. (g)	173	35	PROT. (g)	165	33
LÍPIDEOS (g)	99	20	LÍPIDEOS (g)	94	19
SAT. (g)	35	7	SAT. (g)	31	6
CARB. (g)	717	143	CARB. (g)	682	136
FIBRA (g)	51	10	FIBRA (g)	65	13
CÁLCIO (mg)	1159	232	CÁLCIO (mg)	1289	258
MAGNÉSIO (mg)	619	124	MAGNÉSIO (mg)	740	148
FERRO (mg)	26	5	FERRO (mg)	24	5
ZINCO (mg)	24	5	ZINCO (mg)	20	4
RETINOL (mcg)	535	107	RETINOL (mcg)	370	74
VIT. C (mg)	280	56	VIT. C (mg)	710	142
SÓDIO (mg)	4326	865	SÓDIO (mg)	4820	964
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)	4.236	847	E. (KCAL)	4.102	820
PROT. (g)	163	33	PROT. (g)	162	32
LÍPIDEOS (g)	99	20	LÍPIDEOS (g)	105	21
SAT. (g)	33	7	SAT. (g)	39	8
CARB. (g)	688	138	CARB. (g)	636	127
FIBRA (g)	65	13	FIBRA (g)	58	12
CÁLCIO (mg)	1233	247	CÁLCIO (mg)	1307	261
MAGNÉSIO (mg)	731	146	MAGNÉSIO (mg)	664	133
FERRO (mg)	24	5	FERRO (mg)	24	5
ZINCO (mg)	19	4	ZINCO (mg)	19	4
RETINOL (mcg)	437	87	RETINOL (mcg)	615	123
VIT. C (mg)	631	126	VIT. C (mg)	518	104
SÓDIO (mg)	4698	940	SÓDIO (mg)	4360	872
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)	4.191	838
PROT. (g)	155	31
LÍPIDEOS (g)	96	19
SAT. (g)	33	7
CARB. (g)	686	137
FIBRA (g)	53	11
CÁLCIO (mg)	1058	212
MAGNÉSIO (mg)	605	121
FERRO (mg)	23	5
ZINCO (mg)	21	4
RETINOL (mcg)	421	84
VIT. C (mg)	438	88
SÓDIO (mg)	4372	874
GORD. TRANS (g)	0	0