

# 2023 MARÇO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
**CARDÁPIO PROJOVEM 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/MOÍDA) LEGUMES REFOGADOS (CENOURA / ABOBRINHA) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PORCO REFOGADA (TIRAS/ CEBOLA) LEGUMES REFOGADOS (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ALFACE)
KCAL TOTAL	420	476	499	482	436
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)	MACARRÃO COM CARNE 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 (ALFACE/TOMATE)	ARROZ NHOQUE COM FRANGO (EXTRATO/SOBRECOXA) LEGUMES REFOGADO (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)
KCAL TOTAL	462	399	468	555	477
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)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ABOBRINHA) LEGUME 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 PROJOVEM 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 LEGUMES (CENOURA/ESCAROLA) LEGUMES REFOGADO (BETERRABA)	MACARRÃO COM CARNE (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO COM LEGUMES (TIRAS / EXTRATO/MILHO VERDE) SALADA CRUA (ACELGA)	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)
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) 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/BATATA DOCE) LEGUMES REFOGADOS (ABOBRINHA)	ARROZ NHOQUE A BOLINHESA (COLORAU/MOÍDA) LEGUMES REFOGADOS (BETERRABA) SALADA CRUA (PEPINO)	SANDUICHE DA MARICOTA (PÃO/REQUEIJÃO/QUEIJO/SOBREC/CENOURA/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

**HORÁRIO DO SERVIMENTO**  
PRINCIPAL início das atividades pedagógicas



**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)	9.986	499
PROT. (g)	473	24
LIPÍDEOS (g)	259	13
SAT. (g)	75	4
CARB. (g)	1.434	717
FIBRA (g)	143	7
CÁLCIO (mg)	1.795	90
MAGNÉSIO (mg)	1.661	83
FERRO (mg)	67	3
ZINCO (mg)	56	3
RETINOL (mcg)	530	27
VIT. C (mg)	610	31
SÓDIO (mg)	13.445	6723
GORD. TRANS (g)	0	0



2023  
MARÇO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
**CARDÁPIO PROJOVEM 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)	2.464	493
PROT. (g)	109	22	PROT. (g)	126	25
LIPÍDEOS (g)	52	10	LIPÍDEOS (g)	61	12
SAT. (g)	15	3	SAT. (g)	18	4
CARB. (g)	349	70	CARB. (g)	355	71
FIBRA (g)	32	6	FIBRA (g)	38	8
CÁLCIO (mg)	219	44	CÁLCIO (mg)	514	103
MAGNÉSIO (mg)	371	74	MAGNÉSIO (mg)	442	88
FERRO (mg)	15	3	FERRO (mg)	18	4
ZINCO (mg)	13	3	ZINCO (mg)	14	3
RETINOL (mcg)	33	7	RETINOL (mcg)	130	26
VIT. C (mg)	76	15	VIT. C (mg)	288	58
SÓDIO (mg)	2862	572	SÓDIO (mg)	3536	707
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)	2.557	511	E. (KCAL)	2.832	566
PROT. (g)	115	23	PROT. (g)	138	28
LIPÍDEOS (g)	67	13	LIPÍDEOS (g)	73	15
SAT. (g)	19	4	SAT. (g)	21	4
CARB. (g)	374	75	CARB. (g)	402	80
FIBRA (g)	40	8	FIBRA (g)	40	8
CÁLCIO (mg)	461	92	CÁLCIO (mg)	384	77
MAGNÉSIO (mg)	446	89	MAGNÉSIO (mg)	475	95
FERRO (mg)	17	3	FERRO (mg)	19	4
ZINCO (mg)	14	3	ZINCO (mg)	16	3
RETINOL (mcg)	130	26	RETINOL (mcg)	135	27
VIT. C (mg)	161	32	VIT. C (mg)	83	17
SÓDIO (mg)	3628	726	SÓDIO (mg)	3554	711
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)	2.134	427
PROT. (g)	93	19
LIPÍDEOS (g)	59	12
SAT. (g)	18	4
CARB. (g)	303	61
FIBRA (g)	26	5
CÁLCIO (mg)	437	87
MAGNÉSIO (mg)	298	60
FERRO (mg)	12	2
ZINCO (mg)	11	2
RETINOL (mcg)	135	27
VIT. C (mg)	78	16
SÓDIO (mg)	2727	545
GORD. TRANS (g)	0	0