

# 2023 ABRIL



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

## CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL PROPOSTO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 03/04/2023	DATA: 04/04/2023	DATA: 05/04/2023	DATA: 06/04/2023	DATA: 07/04/2023
<b>DESJEJUM</b>	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	FLOCOS COM LEITE	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	FERIADO
<b>COLAÇÃO</b>	FLOCOS COM LEITE	CHÁ BISCOITO	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	FRUTA - BANANA	FERIADO
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUME (BATATA/CUBOS) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA)	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (CENOURA /COLORAU/SOBRECOXA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS COM MOLHO COLORAU) POLENTA FIRME (DE CORTE)	ARROZ NHOQUE COM MOLHO DE FRANGO (COLORAU/FILÉ) LEGUMES REFOGADOS (CENOURA / ABOBRINHA) SALADA CRUA (TOMATE)	FERIADO
<b>JANTAR</b> 	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (CENOURA/TOMATE/TIRAS) FRUTA - LARANJA	ARROZ TUTU DE FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA COM LEGUMES (ERVILHA)	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (CENOURA/COLORAU/TOMATE/ CARNE MOÍDA) FRUTA - MELANCIA	PÃO COM CARNE MOÍDA BOLO DE CHOCOLATE COM COBERTURA	FERIADO
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>913</b>	<b>915</b>	<b>1031</b>	<b>832</b>	<b>0</b>
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 10/04/2023	DATA: 11/04/2023	DATA: 12/04/2023	DATA: 13/04/2023	DATA: 14/04/2023
<b>DESJEJUM</b>	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
<b>COLAÇÃO</b>	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MAMÃO
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - LARANJA	ARROZ NHOQUE COM CARNE MOÍDA (COLORAU) LEGUME REFOGADO (COUVE MANTEIGA) 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 FEIJÃO CARNE DE PANELA (BRÓCOLI/CUBOS) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)
<b>JANTAR</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (BATATA/TIRAS) LEGUME REFOGADO (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABÓBORA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ NHOQUE COM CARNE MOÍDA (COLORAU) LEGUMES REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - LARANJA	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE CARNE (CUBOS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ACELGA)	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA/COLORAU/ SOBRECOXA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) SALADA DE FRUTA (MAÇÃ/BANANA/LARANJA)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>912</b>	<b>825</b>	<b>888</b>	<b>871</b>	<b>978</b>

2023  
ABRIL



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

**CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL PROPOSTO**



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 17/04/2023	DATA: 18/04/2023	DATA: 19/04/2023	DATA: 20/04/2023	DATA: 21/04/2023
<b>DESJEJUM</b>	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ-BANANA) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ-BANANA) FRUTA - MAMÃO	CHÁ BISCOITO	FERIADO
<b>COLAÇÃO</b>	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - BANANA	FERIADO
<b>ALMOÇO</b>	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/COLORAU) 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) FRUTA - BANANA	FERIADO
<b>JANTAR</b>	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 (COLORAU/TOMATE/CENOURA/TIRAS) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUMES (BATATA DOCE/COLORAU/SOBRECOXA) LEGUMES REFOGADO (ACELGA/CENOURA)	FERIADO
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>751</b>	<b>863</b>	<b>810</b>	<b>896</b>	<b>0</b>
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 24/04/2023	DATA: 25/04/2023	DATA: 26/04/2023	DATA: 27/04/2023	DATA: 28/04/2023
<b>DESJEJUM</b>	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
<b>COLAÇÃO</b>	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - BANANA
<b>ALMOÇO</b>	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/COLORAU/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) FRUTA - BANANA
<b>JANTAR</b>	MACARRÃO A BOLONHESA (COLORAU/TOMATE/MOÍDA) LEGUMES REFOGADO (REPOLHO) FRUTA - MAÇÃ	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) FAROFIA DE LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (BROCOLI) LEGUMES REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (ACELGA)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>891</b>	<b>804</b>	<b>654</b>	<b>912</b>	<b>886</b>

# 2023 ABRIL



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

## CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL PROPOSTO



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 Kowalkara Nutricionista CRN-8/1212	 Renata Perucelo Romero Nutricionista CRN8/2451
---	--	---	---

### OBSERVAÇÕES:

- \* As FRUTAS que sobraem do Desjejum e Colação podem ser servidas como sobremesa na Refeição Principal (Almoço/Lantar);
- \* 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).
- \* 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 ABRIL 2023		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	16.695	928
PROT. (g)	645	36
LÍPIDEOS (g)	394	22
SAT. (g)	136	8
CARB. (g)	2.692	150
FIBRA (g)	242	13
CÁLCIO (mg)	4.887	272
MAGNÉSIO (mg)	2.740	152
FERRO (mg)	95	5
ZINCO (mg)	79	4
RETINOL (mcg)	1.843	102
VIT. C (mg)	2.297	128
SÓDIO (mg)	18.250	1014
GORD. TRANS (g)	0	0



# 2023 ABRIL



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

## CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL PROPOSTO



### VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 03/04/2023 A 06/04/2023			SEMANA DE 10/04/2023 A 14/04/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	4.444	1111	E. (KCAL)	4.166	833
PROT. (g)	173	43	PROT. (g)	165	33
LÍPÍDEOS (g)	99	25	LÍPÍDEOS (g)	94	19
SAT. (g)	35	9	SAT. (g)	31	6
CARB. (g)	717	179	CARB. (g)	682	136
FIBRA (g)	51	13	FIBRA (g)	65	13
CÁLCIO (mg)	1159	290	CÁLCIO (mg)	1289	258
MAGNÉSIO (mg)	619	155	MAGNÉSIO (mg)	740	148
FERRO (mg)	26	7	FERRO (mg)	24	5
ZINCO (mg)	24	6	ZINCO (mg)	20	4
RETINOL (mcg)	535	134	RETINOL (mcg)	370	74
VIT. C (mg)	280	70	VIT. C (mg)	710	142
SÓDIO (mg)	4326	1082	SÓDIO (mg)	4820	964
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

  

SEMANA DE 17/04/2023 A 20/04/2023			SEMANA DE 24/04/2023 A 28/04/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	4.236	1059	E. (KCAL)	4.102	820
PROT. (g)	163	41	PROT. (g)	162	32
LÍPÍDEOS (g)	99	25	LÍPÍDEOS (g)	105	21
SAT. (g)	33	8	SAT. (g)	39	8
CARB. (g)	688	172	CARB. (g)	636	127
FIBRA (g)	65	16	FIBRA (g)	58	12
CÁLCIO (mg)	1233	308	CÁLCIO (mg)	1307	261
MAGNÉSIO (mg)	731	183	MAGNÉSIO (mg)	664	133
FERRO (mg)	24	6	FERRO (mg)	24	5
ZINCO (mg)	19	5	ZINCO (mg)	19	4
RETINOL (mcg)	437	109	RETINOL (mcg)	615	123
VIT. C (mg)	631	158	VIT. C (mg)	518	104
SÓDIO (mg)	4698	1175	SÓDIO (mg)	4360	872
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0