


2023  
ABRIL



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

**CARDÁPIO FUNDAMENTAL 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 / LANCHE DA TARDE</b>	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	FLOCOS COM LEITE FRUTA - <b>MAÇÃ</b>	CHÁ BOLO DE BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA <b>(BANANA + MAÇÃ + AVEIA)</b> FRUTA - <b>MAÇÃ</b>	<b>FERIADO</b>
<b>PRINCIPAL</b> 	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUME <b>(BATATA/CUBOS)</b> SALADA CRUA <b>(REPOLHO/CENOURA)</b> FRUTA - <b>LARANJA</b>	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUME <b>(CENOURA /COLORAU/SOBRECOXA)</b> LEGUME REFOGADO <b>(BETERRABA)</b> SALADA CRUA <b>(TOMATE/PEPINO)</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA <b>(CUBOS COM MOLHO COLORAU)</b> POLENTA FIRME <b>(DE CORTE)</b> FRUTA - <b>MELANCIA</b>	PÃO COM CARNE MOÍDA <b>BOLO DE CHOCOLATE COM COBERTURA</b>	<b>FERIADO</b>
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>517</b>	<b>443</b>	<b>522</b>	<b>463</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 / LANCHE DA TARDE</b>	LEITE CAMELADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA <b>(MAMÃO-BANANA+AVEIA)</b> FRUTA - <b>MAÇÃ</b>	SUCO DE POLPA BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA <b>(MAÇÃ-BANANA)</b> FRUTA - <b>BANANA</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA <b>(MAMÃO + BANANA)</b> PÃO DE FORMA COM QUEIJO/PRESUNTO
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME <b>(ABOBRINHA)</b> LEGUME REFOGADO <b>(REPOLHO)</b> SALADA CRUA <b>(PEPINO)</b> FRUTA - <b>LARANJA</b>	ARROZ NHOQUE COM CARNE MOÍDA <b>(COLORAU)</b> LEGUME REFOGADO <b>(COUVE MANTEIGA/CENOURA)</b> SALADA CRUA <b>(ACELGA)</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME <b>(BATATA/CUBOS)</b> LEGUME REFOGADO <b>(CHUCHÚ /ABOBRINHA)</b> SALADA CRUA <b>(REPOLHO)</b> FRUTA - <b>MELÃO</b>	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE CARNE <b>(TIRAS/COLORAU)</b> LEGUME REFOGADO <b>(BATATA)</b> SALADA CRUA <b>(ALFACE/TOMATE)</b>	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES <b>(CENOURA/ABOBRINHA/COLORAU/ SOBRECOXA)</b> SALADA CRUA <b>(PEPINO/TOMATE)</b> SALADA DE FRUTA <b>(MAÇÃ/BANANA/LARANJA)</b>
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>593</b>	<b>450</b>	<b>554</b>	<b>544</b>	<b>562</b>
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 / LANCHE DA TARDE</b>	LEITE COM <b>(BANANA E CACAU)</b> BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA <b>(MAÇÃ-BANANA)</b> FRUTA - <b>MAÇÃ</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA <b>(MAÇÃ-BANANA)</b> FRUTA - <b>MAMÃO</b>	CHÁ BISCOITO	<b>FERIADO</b>
<b>PRINCIPAL</b>	MACARRÃO A BOLONHESA <b>(MOÍDA/COLORAU)</b> LEGUME REFOGADO <b>(CENOURA)</b> SALADA CRUA <b>(ACELGA)</b> FRUTA - <b>LARANJA</b>	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME <b>(ABOBRINHA)</b> LEGUME REFOGADO <b>(REPOLHO)</b> SALADA CRUA <b>(BETERRABA RALADA)</b>	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO COM LEGUME <b>(COLORAU/BATATA/SOBRECOXA)</b> LEGUMES REFOGADO <b>(CENOURA/BRÓCOLI)</b> SALADA CRUA <b>(ACELGA)</b>	ARROZ NHOQUE A BOLONHESA <b>(COLORAU/MOÍDA)</b> LEGUME REFOGADO <b>(CENOURA)</b> SALADA CRUA <b>(TOMATE/PEPINO)</b> FRUTA - <b>BANANA</b>	<b>FERIADO</b>
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>473</b>	<b>433</b>	<b>491</b>	<b>596</b>	<b>0</b>

# 2023 ABRIL



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



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 / LANCHE DA TARDE</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>PRINCIPAL</b>	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA/ESCAROLA) LEGUME 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 / COLORAU/ MILHO VERDE) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUME (CUBOS/ABOBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (ALFACE) GELATINA COM CREME DE LEITE	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA /COLORAU/SOBRECOXA) SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO) FRUTA - BANANA
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>591</b>	<b>475</b>	<b>489</b>	<b>457</b>	<b>570</b>

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 Alfredo Gonçalves de Campos Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRN8/231	 Mirza A. Nakamura Kawakita 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 ABRIL 2023

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	9.789	515
PROT. (g)	368	19
LIPÍDEOS (g)	256	13
SAT. (g)	98	5
CARB. (g)	1.522	80
FIBRA (g)	127	7
CÁLCIO (mg)	3.634	191
MAGNÉSIO (mg)	1.542	81
FERRO (mg)	54	3
ZINCO (mg)	47	2
RETINOL (mcg)	1.589	84
VIT. C (mg)	930	49
SÓDIO (mg)	11.632	612
GORD. TRANS (g)	0	0



2023  
ABRIL



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
**CARDÁPIO FUNDAMENTAL 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)	2.697	539	E. (KCAL)	2.464	493
PROT. (g)	102	20	PROT. (g)	94	19
LÍPÍDEOS (g)	65	13	LÍPÍDEOS (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 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)	2.531	506	E. (KCAL)	2.411	482
PROT. (g)	93	19	PROT. (g)	95	19
LÍPÍDEOS (g)	64	13	LÍPÍDEOS (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