

2023 ABRIL



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL EXECUTADO



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
DESJEJUM	LEITE CAMELADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO-BANANA) FRUTA - MAÇÃ	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ-BANANA) FRUTA - BANANA	FERIADO
COLAÇÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAMÃO	FERIADO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - LARANJA	ARROZ NHOQUE DE FRANGO (COLORAU/SOBRECOXA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (ESCAROLA PICADINHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (BATATA/CUBOS) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA DOCE/CEBOLA/TIRAS) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA PICADINHO) SALADA - (ALFACE)	FERIADO
JANTAR 	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (BATATA DOCE/TIRAS) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA PICADINHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO(CHUCHÚ) SALADA CRUA(TOMATE)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (REPOLHO) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	PÃO COM QUEIJO E PRESUNTO BOLO DE CHOCOLATE COM COBERTURA E/OU MACARRÃO À BOLONHESA (COLORAU/MOÍDA)	FERIADO
KCAL TOTAL	854	807	874	904	
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
DESJEJUM	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ-ABACATE) FRUTA - MAMÃO	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO-BANANA) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ-BANANA) PÃO DE FORMA COM MANTEIGA
COLAÇÃO	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAMÃO
ALMOÇO	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUME (COXA SOBRE/EXTRATO/ERVILHA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PORCO ACEBOLADA (TIRAS/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) FRUTA - LARANJA	ARROZ NHOQUE A BOLONHESA (COLORAU/MOÍDA) LEGUMES REFOGADO (BRÓCOLIS/CENOURA) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (BATATA/CUBOS) LEGUME REFOGADO (COUVE MANTEIGA/REPOLHO) SALADA CRUA (ALFACE)
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PORCO ACEBOLADA (TIRAS/CEBOLA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO À BOLONHESA (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADA (ESCAROLA PICADINHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (ABOBRINHA/CUBOS) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ TORTA DE FRANGO COM LEGUMES (FRANGO/COLORAU/TOMATE/ CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO) SALADA DE FRUTA (MAÇÃ/BANANA/LARANJA)
KCAL TOTAL	871	841	860	972	1017

2023
ABRIL



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL EXECUTADO



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
DESJEJUM	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/ABACATE) FRUTA - MELÃO	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ+MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	FERIADO
COLAÇÃO	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - BANANA	FERIADO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO COM LEGUME (COLORAU/TIRAS BATATA DOCE) LEGUME REFOGADO (CHUCHÚ) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - LARANJA	ARROZ NHOQUE DE CARNE (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA COZIDA (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUME (EXTRATO/CUBOS/ ABOBORA CABOTIÁ) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA PICADINHO) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUME (CENOURA) LEGUME REFOGADA (COUVE-FLORES) SALADA CRUA (ESCAROLA PICADINHO)	FERIADO
JANTAR	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUME (CENOURA) LEGUME REFOGADA (ABOBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (ESCAROLA BEM PICADINHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (COLORAU/BATATA/TIRAS) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)	MACARRÃO COM CARNE (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (EXTRATO/CUBOS/BATATA DOCE) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	FERIADO
KCAL TOTAL	879	744	820	833	
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
DESJEJUM	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO-MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO-ABACATE) FRUTA - MAÇÃ	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO-BANANA) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) PÃO COM REQUEIJÃO
COLAÇÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MELÃO	FRUTA - BANANA	FRUTA - MAMÃO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PORCO ACEBOLADA (MOÍDA/CEBOLA) FAROFÁ DE LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA/TOMATE) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ POLENTA COM CARNE (EXTRATO/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ESCAROLA PICADINHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUME (CUBOS/BATATA E CENOURA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ALFACE)	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (CENOURA/BRÓCOLI) /COLORAU/SOBRECOXA) SALADA CRUA - (PEPINO)
JANTAR	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (CENOURA/BRÓCOLI) /COLORAU/TIRAS) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE (TOMATE) LEGUME REFOGADO (CHUCHÚ) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ CARNE DE PORCO ACEBOLADA (MOÍDA/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABOBRORA CABOTIÁ) SALADA COZIDA (BETERRABA) FRUTA - LARANJA	ARROZ POLENTA COM CARNE (EXTRATO/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) GELATINA COM CREME DE LEITE	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (BATATA/CUBOS) LEGUMES REFOGADO (ESCAROLA PICADINHO) SALADA CRUA (TOMATE)
KCAL TOTAL	819	876	819	853	823

2023 ABRIL



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL EXECUTADO



HORÁRIO DO SERVIMENTO	
DESJEJUM	7H50
COLAÇÃO	10H00
ALMOÇO	12H00
JANTAR	15H20

 Fábio Alfredo Gonçalves de Campos Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRN8/231	 Mirza A. Nakamura Kuwahara Nutricionista CRN-8/1212	 Renata Perucelo Romero Nutricionista CRN8/2451
---	--	--	---

OBSERVAÇÕES:

- * As FRUTAS que sobram 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 ou 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.

* PREPARAÇÕES FUNDAMENTADAS NAS SUGESTÕES DE MERENDA TEMÁTICA "A COZINHA CURIOSA DAS FÁBULAS"

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE ABRIL 2023

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	15.337	852
PROT. (g)	610	34
LÍPIDEOS (g)	392	22
SAT. (g)	135	7
CARB. (g)	2.399	133
FIBRA (g)	216	12
CÁLCIO (mg)	4.459	248
MAGNÉSIO (mg)	2.583	144
FERRO (mg)	88	5
ZINCO (mg)	73	4
RETINOL (mcg)	1.737	97
VIT. C (mg)	2.379	132
SÓDIO (mg)	17.586	977
GORD. TRANS (g)	0	0



2023
ABRIL



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL EXECUTADO



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)	3.347	837	E. (KCAL)	4.540	908
PROT. (g)	130	32	PROT. (g)	180	36
LÍPIDEOS (g)	87	22	LÍPIDEOS (g)	120	24
SAT. (g)	28	7	SAT. (g)	42	8
CARB. (g)	521	130	CARB. (g)	703	141
FIBRA (g)	48	12	FIBRA (g)	65	13
CÁLCIO (mg)	932	233	CÁLCIO (mg)	1326	265
MAGNÉSIO (mg)	572	143	MAGNÉSIO (mg)	813	163
FERRO (mg)	20	5	FERRO (mg)	26	5
ZINCO (mg)	16	4	ZINCO (mg)	21	4
RETINOL (mcg)	416	104	RETINOL (mcg)	564	113
VIT. C (mg)	446	111	VIT. C (mg)	878	176
SÓDIO (mg)	4272	1068	SÓDIO (mg)	4925	985
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)	3.394	849	E. (KCAL)	4.189	838
PROT. (g)	138	34	PROT. (g)	169	34
LÍPIDEOS (g)	83	21	LÍPIDEOS (g)	104	21
SAT. (g)	28	7	SAT. (g)	37	7
CARB. (g)	538	134	CARB. (g)	660	132
FIBRA (g)	48	12	FIBRA (g)	58	12
CÁLCIO (mg)	848	212	CÁLCIO (mg)	1451	290
MAGNÉSIO (mg)	571	143	MAGNÉSIO (mg)	671	134
FERRO (mg)	21	5	FERRO (mg)	21	4
ZINCO (mg)	17	4	ZINCO (mg)	20	4
RETINOL (mcg)	367	92	RETINOL (mcg)	390	78
VIT. C (mg)	430	107	VIT. C (mg)	713	143
SÓDIO (mg)	3855	964	SÓDIO (mg)	4585	917
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0