


2023  
ABRIL



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

**CARDÁPIO FUNDAMENTAL 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 / LANCHE DA TARDE	LEITE CAMELADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO-BANANA) FRUTA - MAÇÃ	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ-BANANA) FRUTA - BANANA	FERIADO
PRINCIPAL 	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 - MELÃO	PÃO COM QUEIJO E PRESUNTO BOLO DE CHOCOLATE COM COBERTURA  E/OU MACARRÃO À BOLONHESA (COLORAU/MOÍDA)  BOLO DE CHOCOLATE COM COBERTURA	FERIADO
KCAL TOTAL	590	425	529	579	
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 / LANCHE DA TARDE	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
PRINCIPAL	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (COXA SOBRE/COLORAU/ERVILHA)  LEGUME REFOGADO (CENOURA)  SALADA CRUA (REPOLHO)  FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO  OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA)  LEGUME REFOGADO (MANDIOCA)  SALADA CRUA (ESCAROLA PICADINHO)	ARROZ FEIJÃO  CARNE DE PORCO ACEBOLADA (TIRAS/CEBOLA)  LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE)  SALADA CRUA (PEPINO)  FRUTA - LARANJA	ARROZ  NHOQUE A BOLONHESA (COLORAU/MOÍDA)  LEGUMES REFOGADA (BRÓCOLIS/CENOURA)  SALADA CRUA (TOMATE)  FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO  CARNE COM LEGUME (BATATA/CUBOS)  LEGUME REFOGADO (COUVE MANTEIGA/REPOLHO)  SALADA CRUA (ALFACE)  SALADA DE FRUTA (MAÇÃ/BANANA/LARANJA)
KCAL TOTAL	466	572	522	550	551
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 / LANCHE DA TARDE	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/ABACATE) FRUTA - MELÃO	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ+MAMÃO) FRUTA - BANANA	FERIADO
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO COM LEGUME (COLORAU/BATATA DOCE/TIRAS) LEGUME REFOGADO (CHUCHU)  SALADA CRUA (PEPINO)  FRUTA - MAÇÃ	ARROZ NHOQUE DE CARNE (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO  CARNE DE PANELA COM LEGUME (COLORAU/CUBOS/ABOBORA CABOTIÁ) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA PICADINHO)  SALADA CRUA (PEPINO)  FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO  OMELETE DE FORNO COM LEGUME (CENOURA)  LEGUME REFOGADA (COUVE-FLOR)  SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	FERIADO
KCAL TOTAL	552	410	498	473	653

# 2023 ABRIL



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



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 / LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO-MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO-ABACATE) FRUTA - MELÃO	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO-BANANA) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) PÃO COM REQUEIJÃO
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PORCO ACEBOLADA (MOÍDA/CEBOLA) FAROFÁ DE LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA/TOMATE) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ POLENTA COM CARNE (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ESCAROLA PICADINHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (CUBOS/BATATA E CENOURA) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (TOMATE) LEGUMES REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ALFACE) GELATINA COM CREME DE LEITE	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (CENOURA/BRÓCOLI) /COLORAU/SOBRECOXA) SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO) FRUTA - MAÇÃ
KCAL TOTAL	653	403	522	520	521

HORÁRIO DO SERVIMENTO	VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE ABRIL 2023
DESJEJUM	15' antes das atividades pedagógicas
PRINCIPAL MANHÃ	2h após o início das atividades pedagógicas
LANCHE D'ATARDE	15' antes das atividades pedagógicas
PRINCIPAL TARDE	2h após o início das atividades pedagógicas

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

**OBSERVAÇÕES:**

- \* As FRUTAS que sobraem 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 p or 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.

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	9.295	489
PROT. (g)	349	18
LIPÍDEOS (g)	245	13
SAT. (g)	92	5
CARB. (g)	1.457	77
FIBRA (g)	118	6
CÁLCIO (mg)	3.233	170
MAGNÉSIO (mg)	1.453	76
FERRO (mg)	48	3
ZINCO (mg)	41	2
RETINOL (mcg)	1.479	78
VIT. C (mg)	1.031	54
SÓDIO (mg)	10.462	551
GORD. TRANS (g)	0	0



2023  
ABRIL



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
**CARDÁPIO FUNDAMENTAL 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)	2.014	503	E. (KCAL)	2.546	509
PROT. (g)	73	18	PROT. (g)	97	19
LÍPÍDEOS (g)	55	14	LÍPÍDEOS (g)	69	14
SAT. (g)	19	5	SAT. (g)	28	6
CARB. (g)	314	78	CARB. (g)	392	78
FIBRA (g)	23	6	FIBRA (g)	31	6
CÁLCIO (mg)	627	157	CÁLCIO (mg)	888	178
MAGNÉSIO (mg)	298	75	MAGNÉSIO (mg)	436	87
FERRO (mg)	11	3	FERRO (mg)	14	3
ZINCO (mg)	9	2	ZINCO (mg)	12	2
RETINOL (mcg)	356	89	RETINOL (mcg)	464	93
VIT. C (mg)	96	24	VIT. C (mg)	385	77
SÓDIO (mg)	2449	612	SÓDIO (mg)	2574	515
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)	1.799	450	E. (KCAL)	2.616	523
PROT. (g)	75	19	PROT. (g)	104	21
LÍPÍDEOS (g)	47	12	LÍPÍDEOS (g)	65	13
SAT. (g)	17	4	SAT. (g)	25	5
CARB. (g)	273	68	CARB. (g)	415	83
FIBRA (g)	21	5	FIBRA (g)	34	7
CÁLCIO (mg)	565	141	CÁLCIO (mg)	1048	210
MAGNÉSIO (mg)	291	73	MAGNÉSIO (mg)	421	84
FERRO (mg)	10	3	FERRO (mg)	13	3
ZINCO (mg)	9	2	ZINCO (mg)	12	2
RETINOL (mcg)	306	77	RETINOL (mcg)	321	64
VIT. C (mg)	117	29	VIT. C (mg)	352	70
SÓDIO (mg)	2309	577	SÓDIO (mg)	2763	553
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0