

2023
ABRIL



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

CARDÁPIO EDUCAÇÃO ESPECIAL FILANTRÓPICO
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
PRINCIPAL 	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - LARANJA	ARROZ NHOQUE DE FRANGO (COLORAU/SOBRECOXA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA)	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	297	285	321	393	
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
PRINCIPAL	MACARRÃO COM CARNE E (TIRASCOLORAU/ERVILHA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA) SALADA CRUA (ACELGA)	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 LEGUMES (BATATA/CUBOS) LEGUMES REFOGADO (COUVE MANTEIGA/REPOLHO) SALADA CRUA (ALFACE) SALADA DE FRUTA (MAÇÃ/BANANA/LARANJA)
KCAL TOTAL	280	387	311	365	334
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
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO COM LEGUME (COLORAU/BATATA DOCE/SOBRECOXA) LEGUME REFOGADO (CHUCHÚ) 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 (ACELGA) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (TOMATE/CENOURA) LEGUME REFOGADA (COUVE-FLOR) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	FERIADO
KCAL TOTAL	290	296	311	294	

2023 ABRIL



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

CARDÁPIO EDUCAÇÃO ESPECIAL FILANTRÓPICO



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
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PORCO ACEBOLADA (MOÍDA/CEBOLA) FAROFA DE LEGUMES (CENOURA/TOMATE) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ POLENTA COM CARNE (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (CUBOS/BATATA E CENOURA) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (TOMATE) LEGUME 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	457	289	334	343	358

HORÁRIO DO SERVIMENTO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
				11	

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	 Miriz A. Nakamura Kuwahara 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 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.
- * PREPARAÇÕES FUNDAMENTADAS NAS SUGESTÕES DE MERENDA TEMÁTICA "A COZINHA CURIOSA DAS FÁBULAS"

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	5.984	332
PROT. (g)	269	15
LIPÍDEOS (g)	151	8
SAT. (g)	45	2
CARB. (g)	890	49
FIBRA (g)	82	5
CÁLCIO (mg)	1.204	67
MAGNÉSIO (mg)	930	52
FERRO (mg)	37	2
ZINCO (mg)	30	2
RETINOL (mcg)	449	25
VIT. C (mg)	551	31
SÓDIO (mg)	7.980	443
GORD. TRANS (g)	0	0



2023
ABRIL



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO EDUCAÇÃO ESPECIAL FILANTRÓPICO



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)	1.311	328	E. (KCAL)	1.602	320
PROT. (g)	54	13	PROT. (g)	75	15
LIPÍDEOS (g)	36	9	LIPÍDEOS (g)	41	8
SAT. (g)	10	3	SAT. (g)	13	3
CARB. (g)	190	48	CARB. (g)	235	47
FIBRA (g)	17	4	FIBRA (g)	22	4
CÁLCIO (mg)	305	76	CÁLCIO (mg)	329	66
MAGNÉSIO (mg)	195	49	MAGNÉSIO (mg)	297	59
FERRO (mg)	8	2	FERRO (mg)	11	2
ZINCO (mg)	6	2	ZINCO (mg)	9	2
RETINOL (mcg)	205	51	RETINOL (mcg)	90	18
VIT. C (mg)	105	26	VIT. C (mg)	252	50
SÓDIO (mg)	2051	513	SÓDIO (mg)	2016	403
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)	1.190	298	E. (KCAL)	1.881	376
PROT. (g)	58	15	PROT. (g)	82	16
LIPÍDEOS (g)	30	7	LIPÍDEOS (g)	44	9
SAT. (g)	8	2	SAT. (g)	14	3
CARB. (g)	172	43	CARB. (g)	292	58
FIBRA (g)	18	4	FIBRA (g)	25	5
CÁLCIO (mg)	192	48	CÁLCIO (mg)	378	76
MAGNÉSIO (mg)	198	50	MAGNÉSIO (mg)	240	48
FERRO (mg)	8	2	FERRO (mg)	10	2
ZINCO (mg)	6	2	ZINCO (mg)	9	2
RETINOL (mcg)	62	16	RETINOL (mcg)	92	18
VIT. C (mg)	135	34	VIT. C (mg)	59	12
SÓDIO (mg)	1778	445	SÓDIO (mg)	2134	427
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0