



2023
MAIO



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: 01/05/2023	DATA: 02/05/2023	DATA: 03/05/2023	DATA: 04/05/2023	DATA: 05/05/2023
PRINCIPAL	FERIADO	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (BATATA/CUBOS) LEGUME REFOGADO(ESCAROLA)	MACARRÃO COM CARNE DESFIADA E LEGUMES (CENOURA / ABOBRINHA/COLORAL/TIRAS) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (MANDIOCA/CUBOS) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA(ALFACE)	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL		271	316	305	372
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 08/05/2023	DATA: 09/05/2023	DATA: 10/05/2023	DATA: 11/05/2023	DATA: 12/05/2023
	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE CARNE DESFIADO (MOÍDA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADO (TIRAS/COLORAU) FAROFA COM LEGUMES CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - MAÇÃ	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA/BRÓCOLI) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	ARROZ FEIJÃO TORTA DE FRANGO COM LEGUMES E REQUEIJÃO (CENOURA/ABOBRINHA/FILÉ OU SOBRE) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE) ARROZ DOCE
KCAL TOTAL	381,26	286,76	394	297,94	610,38
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 15/05/2023	DATA: 16/05/2023	DATA: 17/05/2023	DATA: 18/05/2023	DATA: 19/05/2023
	ARROZ FEIJÃO CARNE DE MOÍDA COM LEGUME (MOÍDA/COLORAU/BATATA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) FRUTA - LARANJA	ARROZ CARNE AO MOLHO (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS /ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E LEGUME (CENOURA/MOÍDA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUME (BATATA DOCE/TIRAS) LEGUME REFOGADO (CENOURA) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	318	290	257	312	369

2023 MAIO



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: 22/05/2023	DATA: 23/05/2023	DATA: 24/05/2023	DATA: 25/05/2023	DATA: 26/05/2023
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CHUCHU) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	ARROZ ESTROGONOFE DE CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BATATA) SALADA CRUA (PEPNO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CENOURA/CUBOS) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (REPOLHO)	MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE MOÍDA E LEGUMES (MOÍDA/CENOURA/ CHUCHU) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (TOMATE) BOLO CENOURA COM COBERTURA DE CHOCOLATE
KCAL TOTAL	321,39	268,79	241,58	381,01	434
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 29/05/2023	DATA: 30/05/2023	DATA: 31/05/2023	DATA: 01/06/2023	DATA: 02/06/2023
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/BATATA DOCE) LEGUME REFOGADO (CHUCHU) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM MOLHO (CUBOS/ABÓBORA CABOTIÁ) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO)	MACARRÃO A PARISIENSE (ERVILHA/PRESUNTO/CENOURA/MOLHO BRANCO) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO) SALADA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ/LARANJA)	ARROZ FEIJOADA (FEIJÃO PRETO COM TIRAS SUÍNA) FAROFA DE LEGUMES COM OVOS (CENOURA/COUVE-MANTEIGA) SALADA CRUA (TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)
KCAL TOTAL	290,33	208,23	255,82	356,48	335,83

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	 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; excepcionais 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).

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE MAIO 2023		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	7.817	355
PROT. (g)	341	15
LIPÍDEOS (g)	194	9
SAT. (g)	56	3
CARB. (g)	1.181	54
FIBRA (g)	108	5
CÁLCIO (mg)	1.120	51
MAGNÉSIO (mg)	1.212	55
FERRO (mg)	48	2
ZINCO (mg)	42	2
RETINOL (mcg)	407	18
VIT. C (mg)	482	22
SÓDIO (mg)	9.094	413
GORD. TRANS (g)	0	0



2023
MAIO



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

CARDÁPIO EDUCAÇÃO ESPECIAL FILANTRÓPICO



VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 02/05/2023 A 05/05/2023			SEMANA DE 08/05/2023 A 12/05/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.264	316	E. (KCAL)	1.970	394
PROT. (g)	58	15	PROT. (g)	78	16
LIPÍDEOS (g)	30	8	LIPÍDEOS (g)	48	10
SAT. (g)	8	2	SAT. (g)	14	3
CARB. (g)	187	47	CARB. (g)	309	62
FIBRA (g)	19	5	FIBRA (g)	26	5
CÁLCIO (mg)	167	42	CÁLCIO (mg)	328	66
MAGNÉSIO (mg)	227	57	MAGNÉSIO (mg)	290	58
FERRO (mg)	9	2	FERRO (mg)	11	2
ZINCO (mg)	7	2	ZINCO (mg)	10	2
RETINOL (mcg)	57	14	RETINOL (mcg)	131	26
VIT. C (mg)	86	22	VIT. C (mg)	56	11
SÓDIO (mg)	1470	367	SÓDIO (mg)	86	17
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	1470	294
				0	0
SEMANA DE 15/05/2023 A 19/05/2023			SEMANA DE 22/05/2023 A 26/05/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.598	320	E. (KCAL)	1.538	308
PROT. (g)	75	15	PROT. (g)	71	14
LIPÍDEOS (g)	36	7	LIPÍDEOS (g)	43	9
SAT. (g)	11	2	SAT. (g)	12	2
CARB. (g)	248	50	CARB. (g)	215	43
FIBRA (g)	23	5	FIBRA (g)	20	4
CÁLCIO (mg)	187	37	CÁLCIO (mg)	243	49
MAGNÉSIO (mg)	266	53	MAGNÉSIO (mg)	232	46
FERRO (mg)	11	2	FERRO (mg)	10	2
ZINCO (mg)	9	2	ZINCO (mg)	9	2
RETINOL (mcg)	19	4	RETINOL (mcg)	115	23
VIT. C (mg)	160	32	VIT. C (mg)	116	23
SÓDIO (mg)	1718	344	SÓDIO (mg)	1805	361
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0
SEMANA DE 29/05/2023 A 02/06/2023					
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA			
E. (KCAL)	1.447	289			
PROT. (g)	58	12			
LIPÍDEOS (g)	36	7			
SAT. (g)	11	2			
CARB. (g)	223	45			
FIBRA (g)	20	4			
CÁLCIO (mg)	196	39			
MAGNÉSIO (mg)	197	39			
FERRO (mg)	8	2			
ZINCO (mg)	7	1			
RETINOL (mcg)	84	17			
VIT. C (mg)	63	13			
SÓDIO (mg)	2027	405			
GORD. TRANS (g)	0	0			