



# 2023 MAIO



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: 01/05/2023   | DATA: 02/05/2023  | DATA: 03/05/2023   | DATA: 04/05/2023  | DATA: 05/05/2023   |
| <b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>   | <b>FERIADO</b>   | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA<br>(BANANA/MAÇÃ)<br>FRUTA - MELÃO  | LEITE COM ACHOCOLATADO<br>BISCOITO   | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA<br>(BANANA/MAÇÃ)<br>FRUTA - MAÇÃ   | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA<br>(BANANA/MAMÃO)<br>PÃO COM MANTEIGA   |
| <b>PRINCIPAL</b>  | <b>FERIADO</b>   | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE COM LEGUME<br>(BATATA/CUBOS)<br>LEGUME REFOGADO (ESCAROLA)                               | MACARRÃO COM CARNE DESFIADA E LEGUMES<br>(CENOURA / ABOBRINHA/COLORAL/TIRAS)<br>SALADA CRUA (REPOLHO)<br>FRUTA - LARANJA                         | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE DE PANELA<br>(MANDIOCA/CUBOS)<br>LEGUME REFOGADO (BETERRABA)<br>SALADA CRUA (ALFACE) | ARROZ<br>FEIJÃO<br>OMELETE DE FORNO COM LEGUMES<br>(CENOURA/ABOBRINHA)<br>LEGUME REFOGADO (REPOLHO)<br>FRUTA - BANANA              |
| <b>KCAL TOTAL</b>   |  | <b>383</b>  | <b>571</b>   | <b>305</b>  | <b>589</b>   |
| 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   |
| <b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>   | LEITE CARAMELADO<br>BISCOITO   | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA<br>(ABACATE/MAÇÃ)<br>FRUTA - MAÇÃ  | CHÁ<br>BISCOITO  | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA<br>(BANANA/MAÇÃ)<br>FRUTA - BANANA   | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA<br>(BANANA/MAÇÃ)<br>PÃO COM REQUEIJÃO   |
|    | ARROZ<br>FEIJÃO<br>OVOS MEXIDOS COM LEGUME<br>(ABOBRINHA)<br>LEGUME REFOGADO (REPOLHO)<br>FRUTA - LARANJA                | ARROZ<br>POLENTA COM MOLHO DE CARNE DESFIADO (MOÍDA/COLORAU)<br>LEGUME REFOGADO (CENOURA)<br>SALADA CRUA (PEPINO) | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE SUÍNA ACEBOLADO<br>(TIRAS/COLORAU)<br>FAROFA COM LEGUMES<br>CENOURA/ABOBRINHA)<br>SALADA CRUA (REPOLHO)<br>FRUTA - MAÇÃ | MACARRÃO A BOLINHESA<br>(MOÍDA/COLORAU)<br>LEGUME REFOGADO<br>(CENOURA/BRÓCOLI)<br>FRUTA - MELÃO              | ARROZ<br>FEIJÃO<br>TORTA DE FRANGO COM LEGUMES E REQUEIJÃO<br>(CENOURA/ABOBRINHA/FILÉ OU SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)<br>ARROZ DOCE |
| <b>KCAL TOTAL</b>   | <b>637</b>   | <b>436</b>  | <b>533</b>   | <b>496</b>  | <b>807</b>   |
| 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   |
| <b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>   | CHÁ<br>BISCOITO  | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA<br>(MAMÃO/MAÇÃ)<br>FRUTA - MAÇÃ  | LEITE COM ACHOCOLATADO<br>BISCOITO   | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA<br>(BANANA/MAÇÃ)<br>FRUTA - MELÃO  | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA<br>(MAMÃO/MAÇÃ)<br>PÃO DE FORMA COM QUEIJO/PRESUNTO   |
|  | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE DE MOÍDA COM LEGUME<br>(MOÍDA/COLORAU/BATATA)<br>LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)<br>FRUTA - LARANJA | ARROZ<br>NHOQUE COM CARNE<br>(TIRAS/COLORAU)<br>LEGUME REFOGADO<br>(CENOURA)<br>SALADA CRUA (BETERRABA)           | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE COM LEGUME<br>(TIRAS / ABÓBORA CABOTIÁ)<br>SALADA CRUA (PEPINO)<br>FRUTA - LARANJA                                      | MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E LEGUME<br>(CENOURA/MOÍDA/COLORAU)<br>LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)<br>FRUTA - MAÇÃ   | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE EM TIRAS COM LEGUME<br>(BATATA DOCE/TIRAS)<br>LEGUME REFOGADO (CENOURA)<br>FRUTA - BANANA                 |
| <b>KCAL TOTAL</b>   | <b>525</b>   | <b>452</b>  | <b>567</b>   | <b>428</b>  | <b>648</b>   |

2023  
MAIO



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: 22/05/2023   | DATA: 23/05/2023   | DATA: 24/05/2023   | DATA: 25/05/2023   | DATA: 26/05/2023   |
| <b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b> | LEITE CAMELADO<br>BISCOITO   | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/ABACATE)<br>FRUTA - MELÃO  | CHÁ<br>BISCOITO  | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ)<br>FRUTA - BANANA   | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/BANANA)<br>PÃO COM MANTEIGA  |
| <b>PRINCIPAL</b>                  | ARROZ<br>FEIJÃO<br>OVOS MEXIDOS COM LEGUME(CHUCHU)<br>LEGUME REFOGADO(REPOLHO)<br>FRUTA - LARANJA                              | ARROZ<br>ESTROGONOFE DE CARNE (TIRAS /COLORAU)<br>LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BATATA)<br>SALADA CRUA (PEPINO)               | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE COM LEGUME (CENOURA/CUBOS)<br>LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ)<br>SALADA CRUA (REPOLHO)                    | MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE MOÍDA E LEGUMES (MOÍDA/CENOURA/CHUCHU)<br>SALADA CRUA (ALFACE)   | ARROZ<br>FEIJÃO<br>OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA)<br>SALADA CRUA (TOMATE)<br>BOLO CENOURA COM COBERTURA DE CHOCOLATE |
| <b>KCAL TOTAL</b>                 | <b>506</b>   | <b>483</b>   | <b>479</b>   | <b>440</b>   | <b>649</b>   |
| 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   |
| <b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b> | LEITE COM ACHOCOLATADO<br>BISCOITO   | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ)<br>FRUTA - MAÇÃ   | FLOCOS COM LEITE   | CHÁ<br>BISCOITO  | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ)<br>PÃO COM REQUEIJÃO  |
| <b>PRINCIPAL</b>                  | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE COM LEGUME (TIRAS/BATATA DOCE)<br>LEGUME REFOGADO (CHUCHU)<br>SALADA CRUA (PEPINO)<br>FRUTA - LARANJA | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE DE PANELA COM MOLHO (CUBOS/ABÓBORA CABOTIÁ)<br>LEGUME REFOGADO (CENOURA)<br>SALADA CRUA (REPOLHO) | MACARRÃO A PARISIENSE (ERVILHA/PRESUNTO/CENOURA/ MOLHO BRANCO)<br>LEGUME REFOGADO(ABOBRINHA)<br>SALADA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ/LARANJA) | ARROZ<br>FEIJOADA (FEIJÃO PRETO COM TIRAS SUÍNA)<br>FAROFA DE LEGUMES COM OVOS (CENOURA/COUVE-MANTEIGA)<br>SALADA CRUA (TOMATE)<br>FRUTA - LARANJA | ARROZ<br>FEIJÃO<br>OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA)<br>LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE)<br>SALADA CRUA (ALFACE)                        |
| <b>KCAL TOTAL</b>                 | <b>585</b>   | <b>406</b>   | <b>401</b>   | <b>604</b>   | <b>482</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 |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| <br>Fábio Alfredo Gonçalves de Campos<br>Gerente de Alimentação Escolar | <br>Beatriz Lourenço Nunes<br>Nutricionista CRN8/231 | <br>Mirtz A. Nakamura Kawahara<br>Nutricionista CRN-8/1212 | <br>Renata Perucelo Romero<br>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).

| VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE MAIO 2023 |            |              |
|---|------------|--------------|
|   | QTD MENSAL | MÉDIA DIÁRIA |
| E. (KCAL)   | 12.556     | 571          |
| PROT. (g)   | 464        | 21           |
| LIPÍDEOS (g)                                      | 333        | 15           |
| SAT. (g)  | 129        | 6            |
| CARB. (g)   | 1.958      | 89           |
| FIBRA (g)   | 144        | 7            |
| CÁLCIO (mg)                                       | 4.144      | 188          |
| MAGNÉSIO (mg)                                     | 1.772      | 81           |
| FERRO (mg)  | 64         | 3            |
| ZINCO (mg)  | 59         | 3            |
| RETINOL (mcg)                                     | 1.986      | 90           |
| VIT. C (mg)                                       | 872        | 40           |
| SÓDIO (mg)  | 13.073     | 594          |
| GORD. TRANS (g)                                   | 0          | 0            |



2023  
MAIO



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

## CARDÁPIO FUNDAMENTAL EXECUTADO



### 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)                         | 1.993       | 498          | E. (KCAL)                         | 2.910       | 582          |
| PROT. (g)                         | 78          | 20           | PROT. (g)                         | 102         | 20           |
| LIPÍDEOS (g)                      | 57          | 14           | LIPÍDEOS (g)                      | 75          | 15           |
| SAT. (g)                          | 23          | 6            | SAT. (g)                          | 28          | 6            |
| CARB. (g)                         | 294         | 73           | CARB. (g)                         | 465         | 93           |
| FIBRA (g)                         | 23          | 6            | FIBRA (g)                         | 34          | 7            |
| CÁLCIO (mg)                       | 687         | 172          | CÁLCIO (mg)                       | 940         | 188          |
| MAGNÉSIO (mg)                     | 319         | 80           | MAGNÉSIO (mg)                     | 398         | 80           |
| FERRO (mg)                        | 12          | 3            | FERRO (mg)                        | 13          | 3            |
| ZINCO (mg)                        | 10          | 2            | ZINCO (mg)                        | 12          | 2            |
| RETINOL (mcg)                     | 431         | 108          | RETINOL (mcg)                     | 390         | 78           |
| VIT. C (mg)                       | 113         | 28           | VIT. C (mg)                       | 72          | 14           |
| SÓDIO (mg)                        | 2138        | 535          | SÓDIO (mg)                        | 2702        | 540          |
| GORD. TRANS (g)                   | 0           | 0            | GORD. TRANS (g)                   | 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)                         | 2.620       | 524          | E. (KCAL)                         | 2.557       | 511          |
| PROT. (g)                         | 104         | 21           | PROT. (g)                         | 96          | 19           |
| LIPÍDEOS (g)                      | 65          | 13           | LIPÍDEOS (g)                      | 76          | 15           |
| SAT. (g)                          | 26          | 5            | SAT. (g)                          | 29          | 6            |
| CARB. (g)                         | 412         | 82           | CARB. (g)                         | 382         | 76           |
| FIBRA (g)                         | 30          | 6            | FIBRA (g)                         | 30          | 6            |
| CÁLCIO (mg)                       | 875         | 175          | CÁLCIO (mg)                       | 846         | 169          |
| MAGNÉSIO (mg)                     | 372         | 74           | MAGNÉSIO (mg)                     | 379         | 76           |
| FERRO (mg)                        | 14          | 3            | FERRO (mg)                        | 13          | 3            |
| ZINCO (mg)                        | 13          | 3            | ZINCO (mg)                        | 11          | 2            |
| RETINOL (mcg)                     | 357         | 71           | RETINOL (mcg)                     | 425         | 85           |
| VIT. C (mg)                       | 199         | 40           | VIT. C (mg)                       | 304         | 61           |
| SÓDIO (mg)                        | 2811        | 562          | SÓDIO (mg)                        | 2537        | 507          |
| GORD. TRANS (g)                   | 0           | 0            | GORD. TRANS (g)                   | 0           | 0            |

| SEMANA DE 29/05/2023 A 31/06/2023 |             |              |
|-----------------------------------|-------------|--------------|
|                                   | QTD SEMANAL | MÉDIA DIÁRIA |
| E. (KCAL)                         | 2.477       | 495          |
| PROT. (g)                         | 83          | 17           |
| LIPÍDEOS (g)                      | 60          | 12           |
| SAT. (g)                          | 23          | 5            |
| CARB. (g)                         | 406         | 81           |
| FIBRA (g)                         | 26          | 5            |
| CÁLCIO (mg)                       | 797         | 159          |
| MAGNÉSIO (mg)                     | 304         | 61           |
| FERRO (mg)                        | 12          | 2            |
| ZINCO (mg)                        | 12          | 2            |
| RETINOL (mcg)                     | 383         | 77           |
| VIT. C (mg)                       | 183         | 37           |
| SÓDIO (mg)                        | 2886        | 577          |
| GORD. TRANS (g)                   | 0           | 0            |