

2023 MAIO



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL PROPOSTO



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
DESJEJUM	FERIADO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) PÃO COM MANTEIGA
COLAÇÃO	FERIADO	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MELÃO	FRUTA - BANANA	FRUTA - MAÇÃ
ALMOÇO	FERIADO	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (BATATA/CUBOS) LEGUME REFOGADO(ESCAROLA)	MACARRÃO COM CARNE DESFIADA E LEGUMES (CENOURA / ABOBRINHA/COLORAL/TIRAS) SALADA CRUA (REPOLHO)	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
JANTAR	FERIADO	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO COM LEGUME (BATATA DOCE/SOBRECOXA) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (BATATA/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (CENOURA)	MACARRÃO COM CARNE DESFIADA E LEGUME (CENOURA /COLORAL/TIRAS) SALADA CRUA (ALFACE)
KCAL TOTAL		5/12/02	24/6/02	9/4/02	8/6/02
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
DESJEJUM	LEITE CAMELADO BISCOITO DE POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	CHÁ BOLO DE AVEIA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) PÃO COM REQUEIJÃO
COLAÇÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - BANANA
	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE CARNE DSFIADO (MOIDA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADO (TIRAS/COLORAU) FAROFIA COM LEGUMES CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO)	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/COLORAU) LEGUMES REFOGADOS (CENOURA/BRÓCOLI) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUME (CUBOS/BATATA) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (ALFACE)
	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME (TIRAS/COLORAU/CENOURA) LEGUME COZIDO - (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) LEGUMES REFOGADO (CENOURA/CHUCHU)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CUBOS/BATATA DOCE) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) FRUTA - MELÃO	ARROZ TORTA DE FRANGO COM LEGUMES E REQUEIJÃO (FILÉ OU SOBRECOXACENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (TOMATE) ARROZ DOCE
KCAL TOTAL	915	759	1007	818	1140

2023
MAIO



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



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
DESJEJUM	CHÁ BISCOITO DE POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	LEITE OU POLPA DE FRUTA PÃO DE FORMA COM QUEIJO/PRESUNTO
COLAÇÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - PERA	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - BANANA	FRUTA - MELÃO
	ARROZ FEIJÃO CARNE DE MOÍDA COM LEGUME (MOÍDA/COLORAU/BATATA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) FRUTA - (LARANJA)	ARROZ NHOQUE COM CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO CARNE TIRAS REFOGADA (TIRAS /ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (PEPINO)	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) SALADA CRUA(TOMATE)
	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (CENOURA/TIRAS/COLORAU) SALADA CRUA(PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE TIRAS REFOGADA (TIRAS /ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ NHOQUE COM LEGUMES (MOÍDA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA) FRUTA - (LARANJA)	ARROZ ESTROGONOFE DE CARNE (TIRAS /COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE MOÍDA COM LEGUMES (MOÍDA/BATATA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBORA CABOTIÁ) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	758	779	899	756	972
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
DESJEJUM	LEITE CARMELADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/ABACATE) FRUTA - MELÃO	LEITE COM POLPA BOLO DE AVEIA COM BANANA	SUCO DE POLPA FRUTA - BANANA	LEITE COM POLPA PÃO COM MANTEIGA
COLAÇÃO	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - PERA	FRUTA - BANANA
ALMOÇO	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 (PEPINO)	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)
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA COM LEGUMES (CENOURA/TIRAS) FAROFA COM LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO COM LEGUME (CUBOS/ABOBRINHA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA (MOÍDA/COLORAU/) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (BATATA DOCE/COLORAU/FILÉ OU SOBRE) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) FRUTA - MAÇÃ	MACARRÃO COM CARNE AO MOLHO E LEGUMES (CUBOS/COLORAU/CENOURA/ BRÓCOLI) SALADA CRUA (PEPINO) BOLO CENOURA COM COBERTURA DE CHOCOLATE
KCAL TOTAL	769	768	969	881	1011

2023 MAIO



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL PROPOSTO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 29/05/2023	TERÇA-FEIRA DATA: 30/05/2023	QUARTA-FEIRA DATA: 31/05/2023	QUINTA-FEIRA DATA: 01/06/2023	SEXTA-FEIRA DATA: 02/06/2023
DESJEJUM	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	FLOCOS COM LEITE	BISCOITO PÃO DE MEL BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) PÃO COM REQUEIJÃO
COLAÇÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MELÃO	FRUTA - BANANA	FRUTA - MAÇÃ
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/BATATA DOCE) LEGUME REFOGADO (CHUCHU) SALADA CRUA (PEPINO)	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 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 (CENOURA) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (ALFACE)
JANTAR	ARROZ POLENTA COM CARNE MOÍDA (MOÍDA/COLORAU) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BATATA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/BATATA DOCE) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM MOLHO (CUBOS/ABÓBORA CABOTIÁ) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)	MACARRÃO Á BOLONHESA (MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ/LARANJA)
KCAL TOTAL	922	763		887	850

HORARIO 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	 Miriz 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; 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)	19.248	875
PROT. (g)	775	35
LÍPIDIOS (g)	478	22
SAT. (g)	166	8
CARB. (g)	3.030	138
FIBRA (g)	269	12
CÁLCIO (mg)	5.141	234
MAGNÉSIO (mg)	2.997	136
FERRO (mg)	107	5
ZINCO (mg)	96	4
RETINOL (mcg)	2.079	95
VIT. C (mg)	2.045	93
SÓDIO (mg)	20.085	913
GORD. TRANS (g)	0	0



2023
MAIO



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL PROPOSTO



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)	3.411	853	E. (KCAL)	4.638	928
PROT. (g)	145	36	PROT. (g)	178	36
LÍPIDEOS (g)	87	22	LÍPIDEOS (g)	118	24
SAT. (g)	31	8	SAT. (g)	36	7
CARB. (g)	523	131	CARB. (g)	736	147
FIBRA (g)	49	12	FIBRA (g)	65	13
CÁLCIO (mg)	1000	250	CÁLCIO (mg)	1241	248
MAGNÉSIO (mg)	582	146	MAGNÉSIO (mg)	691	138
FERRO (mg)	21	5	FERRO (mg)	24	5
ZINCO (mg)	17	4	ZINCO (mg)	22	4
RETINOL (mcg)	501	125	RETINOL (mcg)	420	84
VIT. C (mg)	388	97	VIT. C (mg)	378	76
SÓDIO (mg)	3574	894	SÓDIO (mg)	4781	956
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)	4.321	864	E. (KCAL)	4.438	888
PROT. (g)	179	36	PROT. (g)	180	36
LÍPIDEOS (g)	103	21	LÍPIDEOS (g)	118	24
SAT. (g)	38	8	SAT. (g)	41	8
CARB. (g)	686	137	CARB. (g)	684	137
FIBRA (g)	59	12	FIBRA (g)	64	13
CÁLCIO (mg)	1084	217	CÁLCIO (mg)	1172	234
MAGNÉSIO (mg)	650	130	MAGNÉSIO (mg)	706	141
FERRO (mg)	24	5	FERRO (mg)	24	5
ZINCO (mg)	22	4	ZINCO (mg)	21	4
RETINOL (mcg)	394	79	RETINOL (mcg)	479	96
VIT. C (mg)	462	92	VIT. C (mg)	498	100
SÓDIO (mg)	4640	928	SÓDIO (mg)	4334	867
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)	2.440	488
PROT. (g)	94	19
LÍPIDEOS (g)	54	11
SAT. (g)	19	4
CARB. (g)	402	80
FIBRA (g)	33	7
CÁLCIO (mg)	644	129
MAGNÉSIO (mg)	367	73
FERRO (mg)	14	3
ZINCO (mg)	14	3
RETINOL (mcg)	286	57
VIT. C (mg)	319	64
SÓDIO (mg)	2756	551
GORD. TRANS (g)	0	0