



2023 MAIO



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL 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 / LANCHE DA TARDE	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
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		383	571	305	589
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 / LANCHE DA TARDE	LEITE CARAMELADO BISCOITO DE POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	CHÁ BOLO DE AVEIA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) PÃO COM REQUEIJÃO
	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	ARROZ POLENTEA COM MOLHO DE CARNE DESFIADO (MOÍDA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA) 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) FRUTA - MELÃO	ARROZ FEIJÃO TORTA DE FRANGO COM LEGUMES E REQUEIJÃO (CENOURA/ABOBRINHA/FILÉ OU SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE) ARROZ DOCE
KCAL TOTAL	637	436	533	496	807
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 / LANCHE DA TARDE	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
	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 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	525	452	567	428	648

2023
MAIO



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL PROPOSTO



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 / LANCHE DA TARDE	LEITE CAMELADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/ABACATE) FRUTA - MELÃO	LEITE COM POLPA BOLO DE AVEIA COM BANANA	SUCO DE POLPA FRUTA - BANANA	LEITE OU POLPA DE FRUTA PÃO COM MANTEIGA
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 (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) BOLO CENOURA COM COBERTURA DE CHOCOLATE
KCAL TOTAL	506	483	479	440	649
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
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	FLOCOS COM LEITE	SUCO DE POLPA BISCOITO PÃO DE MEL	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) PÃO COM REQUEIJÃO
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 DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ/LARANJA)	ARROZ FEIJOADA (FEIJÃO PRETO COM TIRAS SUÍNA) FAROFADA DE LEGUMES COM OVOS (CENOURA/COUVE-MANTEIGA) SALADA CRUA (TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ALFACE)
KCAL TOTAL	585	406	401	604	482

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	 Mirtz A. Nakamura Kawahara 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 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
LÍPIDIOS (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 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)	1.993	498	E. (KCAL)	2.910	582
PROT. (g)	78	20	PROT. (g)	102	20
LÍPÍDEOS (g)	57	14	LÍPÍDEOS (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
LÍPÍDEOS (g)	65	13	LÍPÍDEOS (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
LÍPÍDEOS (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