

# 2023 JUNHO



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

## CARDÁPIO BERÇÁRIO INTEGRAL PROPOSTO (CB)



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 / COLAÇÃO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - <b>MAÇÃ RASPADA</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - <b>MAMÃO AMASSADO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - <b>MELÃO RASPADO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - <b>BANANA AMASSADO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - <b>PERA RASPADA</b>
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADA COM LEGUME (TIRAS/BATATA DOCE) LEGUME PICADO/AMASSADO REFOGADO ( <b>CHUCHU</b> )	ARROZ COM LEGUME ( <b>CENOURA</b> ) FEIJÃO CARNE DE PANELA DESFIADA COM MOLHO ( <b>CUBOS/COLORAU/ABÓBORA CABOTIÁ</b> )	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADA COM MOLHO ( <b>MOÍDA/COLORAU</b> ) LEGUMES PICADOS /AMASSADOS REFOGADO ( <b>CENOURA/CHUCHU</b> )	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO AO MOLHO COM LEGUMES ( <b>INHAME/ABOBRINHA</b> )	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME ( <b>ABOBRINHA</b> ) LEGUME PICADO/AMASSADO REFOGADO ( <b>BATATA</b> )
<b>LANCHE DA TARDE</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - <b>MELÃO RASPADO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - <b>MAÇÃ RASPADA</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - <b>PERA RASPADA</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - <b>MAÇÃ RASPADA</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - <b>BANANA AMASSADA</b>
<b>JANTAR</b>	ARROZ POLENTA COM CARNE MOÍDA ( <b>MOÍDA/COLORAU</b> ) LEGUME PICADO/AMASSADO REFOGADO ( <b>REPOLHO</b> )	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME ( <b>ABOBRINHA</b> ) LEGUME PICADO/AMASSADO REFOGADO ( <b>BATATA</b> )	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADA COM LEGUME ( <b>TIRAS/BATATA DOCE</b> ) LEGUME PICADO/AMASSADO REFOGADO ( <b>BETERRABA</b> )	ARROZ COM LEGUME ( <b>CENOURA</b> ) FEIJÃO CARNE DE PANELA DESFIADA COM LEGUME ( <b>CUBOS/COLORAU/ABÓBORA CABOTIÁ</b> )	SOPA DE MACARRÃO COM FEIJÃO, CARNE E LEGUMES ( <b>COLORAU/MOÍDA/BATATA CENOURA</b> )
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>595</b>	<b>482</b>	<b>603</b>	<b>642</b>	<b>628</b>
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 05/06/2023	DATA: 06/06/2023	DATA: 07/06/2023	DATA: 08/06/2023	DATA: 09/06/2023
<b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - <b>MAMÃO AMASSADO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - <b>MAÇÃ RASPADA</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - <b>MELÃO RASPADO</b>	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME ( <b>ABOBRINHA</b> ) LEGUME PICADO/AMASSADO REFOGADO ( <b>BATATA DOCE</b> )	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME DESFIADO ( <b>TIRAS/COLORAU/BATATA</b> ) LEGUME PICADO/AMASSADO REFOGADO ( <b>CENOURA</b> )	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA DESFIADA ( <b>CUBOS/COLORAU</b> ) LEGUMES PICADO/AMASSADO REFOGADO ( <b>REPOLHO/CENOURA</b> )	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>
<b>LANCHE DA TARDE</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - <b>BANANA AMASSADA</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - <b>MAMÃO AMASSADO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - <b>MAÇÃ RASPADA</b>	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>
<b>JANTAR</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE REFOGADO DESFIADO ( <b>MOÍDA/COLORAU/TOMATE</b> ) LEGUME PICADO/AMASSADO REFOGADOS ( <b>ABÓBORA CABOTIÁ</b> )	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME ( <b>CUBOS/INHAME/COLORAU</b> ) LEGUME PICADO/AMASSADO REFOGADO ( <b>ABOBRINHA</b> )	CANJA ( <b>FILÉ/CENOURA/ABOBRINHA/BATATA</b> )	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>627</b>	<b>593</b>	<b>601</b>	<b>642</b>	<b>600</b>

# 2023 JUNHO



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

## CARDÁPIO BERÇÁRIO INTEGRAL PROPOSTO (CB)



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 12/06/2023	DATA: 13/06/2023	DATA: 14/06/2023	DATA: 15/06/2023	DATA: 16/06/2023
<b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MELÃO RASPADO/AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAMÃO AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - PÊRA RASPADA	FERIADO
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE COZIDA DESFIADA (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA) LEGUME PICADO/AMASSADO REFOGADO (ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME (COLORAU/CUBOS/BATATA DOCE) LEGUME PICADO /AMASSADO REFOGADO (CENOURA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (COLORAU/ABOBORA CABOTIÁ/MOÍDA) LEGUME PICADO/AMASSADO REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDO COM LEGUME (ABOBRINHA) LEGUME PICADO/AMASSADO REFOGADO (CENOURA)	FERIADO
<b>LANCHE DA TARDE</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAMÃO AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - PÊRA RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - BANANA AMASSADA	FERIADO
<b>JANTAR</b>	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE E LEGUME (CENOURA/BATATA/ABOBRINHA/TIRAS/COLORAU)	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE FRANGO DESFIADO (SOBRECOXA/COLORAU) LEGUME PICADO/AMASSADO REFOGADO (ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME (COLORAU/TIRAS/BATATA DOCE)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUME (FILÉ/CENOURA) LEGUME PICADO/AMASSADO REFOGADO (BRÓCOLI)	FERIADO
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>631</b>	<b>606</b>	<b>639</b>	<b>635</b>	
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 19/06/2023	DATA: 20/06/2023	DATA: 21/06/2023	DATA: 22/06/2023	DATA: 23/06/2023
<b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAMÃO AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - PÊRA RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - BANANA AMASSADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAMÃO AMASSADO
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA) LEGUME PICADO/AMASSADO REFOGADO (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUME (FILÉ/BATATA/COLORAU) LEGUME PICADO/AMASSADO REFOGADO (CENOURA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME (TIRAS/BATATA DOCE) LEGUME PICADO/AMASSADO (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA DESFIADO COM LEGUME (CUBOS/COLORAU/BATATA) LEGUME PICADO/AMASSADO REFOGADO (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME (MOÍDA/COLORAU) LEGUME PICADO/AMASSADO REFOGADO ABOBRINHA)
<b>LANCHE DA TARDE</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MELÃO RASPADO/AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAMÃO AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAMÃO AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - BANANA AMASSADA
<b>JANTAR</b>	CANJA (CENOURA/BATATA/ABOBRINHA/FILÉ)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME (MOÍDA/ABOBORA CABOTIÁ) LEGUME PICADO/AMASSADO REFOGADO (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA DESFIADO (CUBOS/TOMATE/CEBOLA/BATATA/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUME (FILÉ/CENOURA/COLORAU)	SOPA DE MACARRÃO (MOÍDA/ABOBRINHA/CENOURA)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>580</b>	<b>626</b>	<b>634</b>	<b>654</b>	<b>653</b>

# 2023 JUNHO



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

## CARDÁPIO BERÇÁRIO INTEGRAL PROPOSTO (CB)



HORÁRIO DO SERVIMENTO	
DESJEJUM	15' antes das atividades pedagógicas
COLAÇÃO	1h após desjejum
ALMOÇO	3h após o início das atividades pedagógicas
LANCHE DATARDE	2h após almoço
PRINCIPAL TARDE	2h após lanche da tarde

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE JUNHO 2023		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	10.284	605
PROT. (g)	343	20
LÍPIDEOS (g)	331	19
SAT. (g)	124	7
CARB. (g)	1.507	89
FIBRA (g)	138	8
CÁLCIO (mg)	6.370	375
MAGNÉSIO (mg)	1.736	102
FERRO (mg)	112	7
ZINCO (mg)	79	5
RETINOL (mcg)	5.383	317
VIT. C (mg)	1.864	110
SÓDIO (mg)	6.706	394
GORD. TRANS (g)	0	0

 Fábio Alfredo Gonçalves de Campos Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRN8/231	 Mirtz A. Nakamura Kuvafara Nutricionista CRN-8/1212	 Renata Perucelo Romero Nutricionista CRN8/2451
---	--	--	---

### OBSERVAÇÕES:

- \* As FRUTAS do Desjejum também podem ser servidas como Colação (entre o Desjejum e o Almoço); As frutas que sobrirem também 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 estar de acordo com a - INSTRUÇÃO NORMATIVA Nº 002/2023 – Instruir os Centros Municipais de Educação Infantil

**\*\*\* NÃO UTILIZAR AÇÚCAR, SAL, MEL E ALIMENTOS PROCESSADOS PARA AS PREPARAÇÕES DO BERÇÁRIO**  
**\*\*\* A consistência das preparações devem ser PASTOSAS ou de acordo com a idade do aluno (alimentos amassados, picados ou raspados)**



# 2023 JUNHO



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

## CARDÁPIO BERÇÁRIO INTEGRAL PROPOSTO (CB)



### VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 29/05/2023 A 02/06/2023			VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE JUNHO 2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.950	590	E. (KCAL)	1.801	600
PROT. (g)	102	20	PROT. (g)	60	20
LÍPÍDEOS (g)	94	19	LÍPÍDEOS (g)	58	19
SAT. (g)	35	7	SAT. (g)	21	7
CARB. (g)	430	86	CARB. (g)	264	88
FIBRA (g)	40	8	FIBRA (g)	23	8
CÁLCIO (mg)	1671	334	CÁLCIO (mg)	1106	369
MAGNÉSIO (mg)	471	94	MAGNÉSIO (mg)	304	101
FERRO (mg)	31	6	FERRO (mg)	20	7
ZINCO (mg)	23	5	ZINCO (mg)	14	5
RETINOL (mcg)	1436	287	RETINOL (mcg)	950	317
VIT. C (mg)	368	74	VIT. C (mg)	320	107
SÓDIO (mg)	2065	413	SÓDIO (mg)	1237	412
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

  

SEMANA DE 12/06/2023 A 16/06/2023			SEMANA DE 19/06/2023 A 23/06/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.469	617	E. (KCAL)	3.177	635
PROT. (g)	86	21	PROT. (g)	111	22
LÍPÍDEOS (g)	79	20	LÍPÍDEOS (g)	101	20
SAT. (g)	29	7	SAT. (g)	37	7
CARB. (g)	360	90	CARB. (g)	464	93
FIBRA (g)	35	9	FIBRA (g)	44	9
CÁLCIO (mg)	1508	377	CÁLCIO (mg)	1919	384
MAGNÉSIO (mg)	421	105	MAGNÉSIO (mg)	543	109
FERRO (mg)	27	7	FERRO (mg)	34	7
ZINCO (mg)	19	5	ZINCO (mg)	24	5
RETINOL (mcg)	1260	315	RETINOL (mcg)	1570	314
VIT. C (mg)	383	96	VIT. C (mg)	625	125
SÓDIO (mg)	1619	405	SÓDIO (mg)	1928	386
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

  

SEMANA DE 26/06/2023 A 30/06/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.837	567
PROT. (g)	87	17
LÍPÍDEOS (g)	93	19
SAT. (g)	36	7
CARB. (g)	419	84
FIBRA (g)	37	7
CÁLCIO (mg)	1837	367
MAGNÉSIO (mg)	470	94
FERRO (mg)	31	6
ZINCO (mg)	22	4
RETINOL (mcg)	1602	320
VIT. C (mg)	536	107
SÓDIO (mg)	1922	384
GORD. TRANS (g)	0	0