

2023 JUNHO



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: 29/05/2023	DATA: 30/05/2023	DATA: 31/05/2023	DATA: 01/06/2023	DATA: 02/06/2023
DESJEJUM	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	FLOCOS COM LEITE	CHÁ 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/FRANGO EM CUBINHO/CENOURA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ/LARANJA)	ARROZ NHOQUE COM MOLHO DE FRANGO (COLORAU/FILÉ) LEGUMES REFOGADOS (CENOURA / ABOBRINHA) SALADA CRUA (TOMATE)	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 À BOLONHESA (MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ/LARANJA)
KCAL TOTAL	913	763	774	887	850
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
DESJEJUM	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ-MAMÃO) FRUTA - MAMÃO	SUCO POLPA BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ/ABACATE) FRUTA - MELÃO	FERIADO	RECESSO
COLAÇÃO	FRUTA - BANANA	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MAÇÃ	RECESSO	RECESSO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS//BATATA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) LEGUMES REFOGADO (REPOLHO/CENOURA)	FERIADO	RECESSO
JANTAR	MACARRÃO À BOLONHESA (MOÍDA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CUBOS/REPOLHO) LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (FILÉ/BATATA) SALADA (PEPINO)	FERIADO	FERIADO
KCAL TOTAL	873	953	734		

2023
JUNHO



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: 12/06/2023	DATA: 13/06/2023	DATA: 14/06/2023	DATA: 15/06/2023	DATA: 16/06/2023
DESJEJUM	LEITE ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	CHÁ BISCOITO POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) BISCOITO	FERIADO
COLAÇÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MELÃO	FRUTA - BANANA	FERIADO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE REFOGADA (MOÍDA /TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABOBÓRA CABOTIÁ) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (COLORAU/CUBOS/BATATA DOCE) SALADA CRUA(PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (COLORAU/ABOBORA CABOTIÁ/MOÍDA) SALADA COZIDA (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDO COM LEGUME (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (ALFACE)	FERIADO
JANTAR	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (CENOURA/TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE FRANGO DESFIADO (SOBRECOXA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (COLORAU/MOÍDA/BATATA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJOADA (FEIJÃO PRETO COM TIRAS SUÍNA) LEGUME REFOGADO (COUVE MANTEIGA/BROCOLI) SALADA CRUA (TOMATE) FRUTA - LARANJA	FERIADO
KCAL TOTAL	905	705	833	863	
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
DESJEJUM	LEITE CARMELADO PÃO COM OVOS MEXIDOS	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/ABACATE) FRUTA - MAÇÃ	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/BANANA) PÃO COM QUEIJO E PRESUNTO
COLAÇÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MELÃO	FRUTA - BANANA	FRUTA - MAÇÃ
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO TORTA DE FRANGO COM LEGUME (FILÉ/BATATA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ/LARANJA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRU (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO COM LEGUME (TIRAS/COLORAU/MILHO VERDE) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (CUBOS/ABOBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (ALFACE)	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA /COLORAU/SOBTRECOXA) SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO) FRUTA - BANANA
JANTAR	ARROZ ESTROGONOFE DE CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BATATA) SALADA CRUA (PEPINO/ACELGA)	MACARRÃO À BOLONHESA LEGUMES REFOGADOS (ABOBORA CABOTIÁ)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (FILÉ/BATATA/COLORAU) SALADA CRU (PEPINO) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/BATATA DOCE) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO)
KCAL TOTAL	919	774	853	851	869

	** PARA ESSA SEMANA ESTAREMOS ENVIANDO PIPOCA - CADA UNIDADE ESCOLAR PODERÁ PROGRAMAR O SEU SERVIMENTO PARA TODOS OS ALUNOS
	** ENTRE OS DIAS 26/06 A 30/06 - O CARDAPIO ESTA VOLTADO PARA AS COMEMORAÇÕES DAS FESTIVIDADES JUNINAS - DE ACORDO COM A DISPONIBILIDADE DOS GENEROS A UNIDADE ESCOLAR PODE REALIZAR OS PREPAROS ENTRE ESSA SEMANA ATÉ PRIMEIRA SEMANA DE JULHO.

2023
JUNHO



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: 26/06/2023	DATA: 27/06/2023	DATA: 28/06/2023	DATA: 29/06/2023	DATA: 30/06/2023
DESJEJUM	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA FRUTA - MAÇÃ	CHA BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA FRUTA - MAMÃO
COLAÇÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MELÃO	FRUTA - BANANA	FRUTA - MAÇÃ
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA (TIRAS/TOMATE/CEBOLA) LEGUMES REFOGADOS (PURÊ DE BATATA C/CENOURA RALADA) SALADA CRUA (BETERRABA)	ARROZ COM LEGUMES (CENOURA/ERVILHA) FEIJÃO CARNE COM LEGUME (COLORAU/TIRAS/BATATA DOCE) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (FILÉ/CENOURA/COLORAU) MILHO VERDE COZIDO SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - CANJICA	ARROZ CALDO DE MANDIOCA COM CARNE EM CUBOS LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - PONCÃ	CACHORRO-QUENTE (PÃO/SALSICHA/EXTRATO) BOLO DE FUBÁ C/COBERTURA DE CHOCOLATE E/OU PREPARAÇÃO - MACARRÃO.....
JANTAR	MACARRÃO A BOLONHESA LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA) LEGUME REFOGADO (BATATA)	ARROZ POLENTA COM CARNE (MOÍDA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBORA CABOTIÁ) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUME (CUBOS/COLORAU/CENOURA) LEGUMES REFOGADO (CHUCHU)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/BATATA DOCE) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	949	850	882	817	885

HORÁRIO 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	 Mirza A. Nakamura Kawahara Nutricionista CRN-8/1212	 Renata Perucelo Romero Nutricionista CRN6/2451
---	--	--	---

OBSERVAÇÕES:

- * As FRUTAS que sobremem 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.
- * A temperatura das bebidas deverá acompanhar a temperatura do dia, ou seja, morna nos dias frios e frias nos dias quentes.

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE JUNHO 2023		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	14.606	859
PROT. (g)	578	34
LÍPIDEOS (g)	352	21
SAT. (g)	119	7
CARB. (g)	2.339	138
FIBRA (g)	204	12
CÁLCIO (mg)	3.994	235
MAGNÉSIO (mg)	2.397	141
FERRO (mg)	82	5
ZINCO (mg)	70	4
RETINOL (mcg)	1.488	88
VIT. C (mg)	1.874	110
SÓDIO (mg)	14.995	882
GORD. TRANS (g)	0	0



2023
JUNHO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL EXECUTADO



VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 29/05/2023 A 02/06/2023			SEMANA DE 05/06/2023 A 07/06/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.440	488	E. (KCAL)	2.561	854
PROT. (g)	94	19	PROT. (g)	106	35
LÍPÍDEOS (g)	54	11	LÍPÍDEOS (g)	65	22
SAT. (g)	19	4	SAT. (g)	19	6
CARB. (g)	402	80	CARB. (g)	401	134
FIBRA (g)	33	7	FIBRA (g)	40	13
CÁLCIO (mg)	644	129	CÁLCIO (mg)	772	257
MAGNÉSIO (mg)	367	73	MAGNÉSIO (mg)	474	158
FERRO (mg)	14	3	FERRO (mg)	16	5
ZINCO (mg)	14	3	ZINCO (mg)	13	4
RETINOL (mcg)	286	57	RETINOL (mcg)	241	80
VIT. C (mg)	319	64	VIT. C (mg)	431	144
SÓDIO (mg)	2756	551	SÓDIO (mg)	2686	895
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)	3.396	849	E. (KCAL)	4.266	853
PROT. (g)	142	35	PROT. (g)	178	36
LÍPÍDEOS (g)	83	21	LÍPÍDEOS (g)	107	21
SAT. (g)	28	7	SAT. (g)	36	7
CARB. (g)	532	133	CARB. (g)	660	132
FIBRA (g)	45	11	FIBRA (g)	59	12
CÁLCIO (mg)	877	219	CÁLCIO (mg)	1184	237
MAGNÉSIO (mg)	560	140	MAGNÉSIO (mg)	659	132
FERRO (mg)	20	5	FERRO (mg)	25	5
ZINCO (mg)	17	4	ZINCO (mg)	21	4
RETINOL (mcg)	328	82	RETINOL (mcg)	399	80
VIT. C (mg)	370	92	VIT. C (mg)	394	79
SÓDIO (mg)	3537	884	SÓDIO (mg)	4722	944
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0
SEMANA DE 26/06/2023 A 30/06/2023					
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	4.383	877			
PROT. (g)	153	31			
LÍPÍDEOS (g)	97	19			
SAT. (g)	36	7			
CARB. (g)	746	149			
FIBRA (g)	60	12			
CÁLCIO (mg)	1161	232			
MAGNÉSIO (mg)	704	141			
FERRO (mg)	22	4			
ZINCO (mg)	19	4			
RETINOL (mcg)	521	104			
VIT. C (mg)	680	136			
SÓDIO (mg)	4050	810			
GORD. TRANS (g)	0	0			