

2023
JUNHO



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: 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	CHÁ BISCOITO	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/FRANGO EM CUBINHO/CENOURA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ/LARANJA)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA SUÍNA REFOGADA (MOÍDA SUÍNA/TOMATE/CEBOLA) FAROFÁ DE LEGUMES COM OVOS (CENOURA/COUVE-MANTEIGA) SALADA CRUA (TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA) LEGUMES REFOGADOS (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ALFACE)
KCAL TOTAL	585	406	401	604	482
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 / LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ-MAMÃO) FRUTA - MAMÃO	SUCO POLPA BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ/ABACTE) FRUTA - MELÃO	FERIADO	RECESSO
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) FRUTA - (LARANJA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/BATATA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - (MAÇÃ)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) LEGUMES REFOGADO (REPOLHO/CENOURA) SALADA CRUA (BETERRABA)	FERIADO	RECESSO
KCAL TOTAL	504	542	424		
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 / LANCHE DA TARDE	LEITE ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	CHÁ BISCOITO POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) PÃO COM OVOS MEXIDOS	FERIADO
PRINCIPAL	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) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (COLORAU/MOÍDA/BATATA) SALADA COZIDA (BETERRABA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJOADA (FEIJÃO PRETO COM TIRAS SUÍNA) LEGUME REFOGADO (COUVE MANTEIGA/BRÓCOLI) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	FERIADO
KCAL TOTAL	551	427	544	499	

2023 JUNHO



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: 19/06/2023	DATA: 20/06/2023	DATA: 21/06/2023	DATA: 22/06/2023	DATA: 23/06/2023
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE CAMELADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/ABACATE) FRUTA - MAÇÃ	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	SUCO POLPA PÃO COM QUEIJO E PRESUNTO
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO TORTA DE FRANGO (FILÉ/BATATA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRU (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/BATATA DOCE) SALADA CRUA (REPOLHO) SALADA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ/LARANJA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (CUBOS/COLORAU/BATATA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO A BOLONHESA LEGUMES REFOGADOS (ABOBRINHA) SALADA CRUA(ALFACE)
KCAL TOTAL	573	437	459	514	509

**** 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 CARDÁPIO ESTÁ VOLTADO PARA AS COMEMORAÇÕES DAS FESTIVIDADES JUNINAS - DE ACORDO COM A DISPONIBILIDADE DOS GÊNEROS A UNIDADE ESCOLAR PODE REALIZAR OS PREPAROS ENTRE ESSA SEMANA ATÉ PRIMEIRA SEMANA DE JULHO.**

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 / LANCHE DA TARDE	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) FRUTA - MELÃO	SUCO POLPA BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/BANANA) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE COM MOLHO (MOÍDA/COLORAU) LEGUMES REFOGADOS (PURÊ DE BATATA C/CENOURA RALADA) SALADA CRUA (BETERRABA) FRUTA - LARANJA	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 COM E/OU PREPARAÇÃO - MACARRÃO.....
KCAL TOTAL	611	434	702	464	500

HORÁRIO DO SERVIMENTO **VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE JUNHO 2023**

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 CRNB/231	 Mirza A. Nakamura Kuwahara Nutricionista CRN-8/1212	 Renata Perucello Romero Nutricionista CRNB/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.
- * A temperatura das bebidas deverá acompanhar a temperatura do dia, ou seja, morna nos dias frios e frias nos dias quentes.

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	8.692	511
PROT. (g)	345	20
LIPÍDEOS (g)	228	13
SAT. (g)	89	5
CARB. (g)	1.334	78
FIBRA (g)	104	6
CÁLCIO (mg)	3.302	194
MAGNÉSIO (mg)	1.371	81
FERRO (mg)	45	3
ZINCO (mg)	41	2
RETINOL (mcg)	1.359	80
VIT. C (mg)	1.050	62
SÓDIO (mg)	9508	1902
GORD. TRANS (g)	0	0



2023 JUNHO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO FUNDAMENTAL PROPOSTO



VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 29/05/2023 A 02/06/2023			SEMANA DE 05/06/2023 A 08/06/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.020	505	E. (KCAL)	2.455	491
PROT. (g)	87	22	PROT. (g)	105	21
LIPÍDEOS (g)	54	14	LIPÍDEOS (g)	64	13
SAT. (g)	20	5	SAT. (g)	24	5
CARB. (g)	301	75	CARB. (g)	364	73
FIBRA (g)	20	5	FIBRA (g)	31	6
CÁLCIO (mg)	714	178	CÁLCIO (mg)	891	178
MAGNÉSIO (mg)	270	68	MAGNÉSIO (mg)	364	73
FERRO (mg)	10	3	FERRO (mg)	13	3
ZINCO (mg)	9	2	ZINCO (mg)	12	2
RETINOL (mcg)	320	80	RETINOL (mcg)	294	59
VIT. C (mg)	174	44	VIT. C (mg)	201	40
SÓDIO (mg)	2333	583	SÓDIO (mg)	2910	582
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)	2.020	505	E. (KCAL)	2.455	491
PROT. (g)	87	22	PROT. (g)	105	21
LIPÍDEOS (g)	54	14	LIPÍDEOS (g)	64	13
SAT. (g)	20	5	SAT. (g)	24	5
CARB. (g)	301	75	CARB. (g)	364	73
FIBRA (g)	20	5	FIBRA (g)	31	6
CÁLCIO (mg)	714	178	CÁLCIO (mg)	891	178
MAGNÉSIO (mg)	270	68	MAGNÉSIO (mg)	364	73
FERRO (mg)	10	3	FERRO (mg)	13	3
ZINCO (mg)	9	2	ZINCO (mg)	12	2
RETINOL (mcg)	320	80	RETINOL (mcg)	294	59
VIT. C (mg)	174	44	VIT. C (mg)	201	40
SÓDIO (mg)	2333	583	SÓDIO (mg)	2910	582
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)	2.747	549
PROT. (g)	93	19
LIPÍDEOS (g)	69	14
SAT. (g)	30	6
CARB. (g)	449	90
FIBRA (g)	32	6
CÁLCIO (mg)	1048	210
MAGNÉSIO (mg)	459	92
FERRO (mg)	13	3
ZINCO (mg)	12	2
RETINOL (mcg)	505	101
VIT. C (mg)	387	77
SÓDIO (mg)	2619	524
GORD. TRANS (g)	0	0