

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  |
| <b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b> | LEITE COM ACHOCOLATADO<br>BISCOITO  | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA<br>(BANANA/MAÇÃ)<br>FRUTA - MAÇÃ   | FLOCOS COM LEITE   | CHÁ<br>BISCOITO   | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA<br>(BANANA/MAÇÃ)<br>PÃO COM REQUEIJÃO  |
| <b>PRINCIPAL</b>                  | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE COM LEGUME<br>(TIRAS/BATATA DOCE)<br>LEGUME REFOGADO (CHUCHU)<br>SALADA CRUA (PEPINO)<br>FRUTA - LARANJA | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE DE PANELA COM MOLHO<br>(CUBOS/ABÓBORA CABOTIÁ)<br>LEGUME REFOGADO (CENOURA)<br>SALADA CRUA (REPOLHO) | MACARRÃO A PARISIENSE<br>(ERVILHA/FRANGO EM CUBINHO/CENOURA)<br>LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)<br>SALADA DE FRUTA<br>(MAMÃO/MAÇÃ/LARANJA) | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE MOÍDA SUÍNA REFOGADA<br>(MOÍDA SUÍNA/TOMATE/CEBOLA)<br>FAROFÁ DE LEGUMES COM OVOS<br>(CENOURA/COUVE-MANTEIGA)<br>SALADA CRUA (TOMATE)<br>FRUTA - LARANJA | ARROZ<br>FEIJÃO<br>OVOS MEXIDOS COM LEGUME<br>(ABOBRINHA)<br>LEGUMES REFOGADOS<br>(BATATA DOCE)<br>SALADA CRUA (ALFACE) |
| <b>KCAL TOTAL</b>                 | <b>585</b>  | <b>406</b>  | <b>401</b>   | <b>604</b>  | <b>482</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 / LANCHE DA TARDE</b> | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA<br>(MAÇÃ-MAMÃO)<br>FRUTA - MAMÃO   | SUCO POLPA<br>BISCOITO  | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA<br>(MAMÃO/MAÇÃ/ABACTE)<br>FRUTA - MELÃO   | <b>FERIADO</b>  | <b>RECESSO</b>  |
| <b>PRINCIPAL</b>                  | ARROZ<br>FEIJÃO<br>OVOS MEXIDOS COM LEGUMES<br>(ABOBRINHA)<br>LEGUME REFOGADO<br>(BATATA DOCE)<br>FRUTA - (LARANJA)               | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE COM LEGUME (TIRAS/BATATA)<br>LEGUME REFOGADO (CENOURA)<br>SALADA CRUA (PEPINO)<br>FRUTA - (MAÇÃ)     | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU)<br>LEGUMES REFOGADO<br>(REPOLHO/CENOURA)<br>SALADA CRUA (BETERRABA)                 | <b>FERIADO</b>  | <b>RECESSO</b>  |
| <b>KCAL TOTAL</b>                 | <b>504</b>  | <b>542</b>  | <b>424</b>   |   |   |
| 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 / LANCHE DA TARDE</b> | LEITE ACHOCOLATADO<br>BISCOITO  | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ)<br>FRUTA - MELÃO  | CHÁ<br>BISCOITO POLVILHO   | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA<br>(BANANA/MAÇÃ)<br>PÃO COM OVOS MEXIDOS   | <b>FERIADO</b>  |
| <b>PRINCIPAL</b>                  | MACARRÃO COM CARNE<br>E LEGUMES<br>(CENOURA/TIRAS/COLORAU)<br>LEGUME REFOGADO (REPOLHO)<br>FRUTA - (LARANJA)                      | ARROZ<br>POLENTA COM MOLHO DE FRANGO<br>DESFIADO (SOBRECOXA/COLORAU)<br>LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)<br>SALADA CRUA (PEPINO)   | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE COM LEGUME<br>(COLORAU/MOÍDA/BATATA)<br>SALADA COZIDA (BETERRABA)<br>FRUTA - MAÇÃ                             | ARROZ<br>FEIJOADA<br>(FEIJÃO PRETO COM TIRAS SUÍNA)<br>LEGUME REFOGADO<br>(COUVE MANTEIGA/BRÓCOLI)<br>SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)   | <b>FERIADO</b>  |
| <b>KCAL TOTAL</b>                 | <b>551</b>  | <b>427</b>  | <b>544</b>   | <b>499</b>  |   |

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

**\*\* 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   |
| <b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b> | LEITE COM ACHOCOLATADO<br>BISCOITO  | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO)<br>FRUTA - MELÃO  | SUCO POLPA<br>BISCOITO  | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/BANANA)<br>FRUTA - BANANA   | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ)<br>FRUTA - MAMÃO  |
| <b>PRINCIPAL</b>                  | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE COM MOLHO (MOÍDA/COLORAU)<br>LEGUMES REFOGADOS (PURÊ DE BATATA C/CENOURA RALADA)<br>SALADA CRUA (BETERRABA)<br>FRUTA - LARANJA | ARROZ COM LEGUMES (CENOURA/ERVILHA)<br>FEIJÃO<br>CARNE COM LEGUME (COLORAU/TIRAS/BATATA DOCE)<br>SALADA CRUA (PEPINO) | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FRANGO COM LEGUME (FILÉ/CENOURA/COLORAU)<br>MILHO VERDE COZIDO<br>SALADA CRUA (REPOLHO)<br>FRUTA - CANJICA | ARROZ<br>CALDO DE MANDIOCA COM CARNE EM CUBOS<br>LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)<br>SALADA CRUA (ALFACE)<br>FRUTA - PONCÃ | CACHORRO-QUENTE (PÃO/SALSICHA/EXTRATO)<br>BOLO DE FUBÁ COM<br>E/OU<br>PREPARAÇÃO - MACARRÃO..... |
| <b>KCAL TOTAL</b>                 | <b>611</b>  | <b>434</b>  | <b>702</b>  | <b>464</b>  | <b>500</b>   |

| 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 |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <br>Fábio Alfredo Gonçalves de Campos<br>Gerente de Alimentação Escolar | <br>Beatriz Lourenço Nunes<br>Nutricionista CRNB/231 | <br>Mirza A. Nakamura Kuwahara<br>Nutricionista CRN-8/1212 | <br>Renata Perucello Romero<br>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.

| VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE JUNHO 2023 |            |              |
|--|------------|--------------|
|  | 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            |