

# 2023 JUNHO



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

## CARDÁPIO PROJOVEM 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>PRINCIPAL</b>	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)	MACARRAO A PARISIENSE (ERVILHA/FRANGO EM CUBINHO/CENOURA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA SUÍNA REFOGADA (MOÍDA SUÍNA/TOMATE/CEBOLA) FAROFÁ DE LEGUMES COM OVOS (CENOURA/COUVE-MANTEIGA) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA) LEGUMES REFOGADOS (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>467</b>	<b>328</b>	<b>461</b>	<b>402</b>	<b>395</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>PRINCIPAL</b>	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/BATATA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) LEGUMES REFOGADO (REPOLHO/CENOURA) SALADA CRUA (BETERRABA)	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>494,2</b>	<b>414,79</b>	<b>461,05</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>PRINCIPAL</b>	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (CENOURA/TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE FRANGO DESFIADO (SOBRECORA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (COLORAU/MOÍDA/BATATA) SALADA COZIDA (BETERRABA)	ARROZ FEIJOADA (FEIJÃO PRETO COM TIRAS SUÍNA) LEGUME REFOGADO (COUVE MANTEIGA/BRÓCOLI) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	<b>FERIADO</b>
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>473</b>	<b>433</b>	<b>491</b>	<b>596</b>	<b>0</b>

2023



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

## CARDÁPIO PROJOVEM PROPOSTO



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>PRINCIPAL</b>	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO TORTA DE FRANGO COM LEGUME (FILÉ/BATATA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRU (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/BATATA DOCE) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (CUBOS/COLORAU/BATATA) LEGUME REFOGADO (CENOURA)	MACARRÃO A BOLONHESA LEGUMES REFOGADOS (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>461,34</b>	<b>460,87</b>	<b>462,31</b>	<b>444,63</b>	<b>405,21</b>
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>PRINCIPAL</b> <small>Fábio Alfredo Gonçalves de Campos Gerente de Alimentação Escolar</small>	ARROZ FEIJÃO CARNE COM MOLHO (MOÍDA/COLORAU) 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/ACELGA) FRUTA - PONCÃ	CACHORRO-QUENTE (PÃO/SALSICHA/EXTRATO) BOLO DE FUBÁ COM COBERTURA DE CHOCOLATE E/OU PREPARAÇÃO - MACARRÃO.....
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>570,52</b>	<b>407,58</b>	<b>786,28</b>	<b>414,52</b>	<b>484,73</b>

### HORÁRIO DO SERVIMENTO

**PRINCIPAL** início das atividades pedagógicas

 Fábio Alfredo Gonçalves de Campos Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRN8/231	 Mirza A. Nakamura Kuwahara Nutricionista CRN-8/3212	 Renata Perucelo Romero Nutricionista CRN8/2451
---	--	--	---

### OBSERVAÇÕES:

- \* 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; excepcionais 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)	8.023	472
PROT. (g)	379	22
LIPÍDEOS (g)	214	13
SAT. (g)	66	4
CARB. (g)	1.142	67
FIBRA (g)	116	7
CÁLCIO (mg)	1.491	88
MAGNÉSIO (mg)	1.404	83
FERRO (mg)	54	3
ZINCO (mg)	47	3
RETINOL (mcg)	454	27
VIT. C (mg)	457	27
SÓDIO (mg)	10.711	630
GORD. TRANS (g)	0	0



2023  
JUNHO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
**CARDÁPIO PROJOVEM 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)	2.085	417	E. (KCAL)	1.370	274
PROT. (g)	100	20	PROT. (g)	66	13
LÍPÍDEOS (g)	50	10	LÍPÍDEOS (g)	36	7
SAT. (g)	15	3	SAT. (g)	10	2
CARB. (g)	307	61	CARB. (g)	193	39
FIBRA (g)	33	7	FIBRA (g)	24	5
CÁLCIO (mg)	297	59	CÁLCIO (mg)	199	40
MAGNÉSIO (mg)	321	64	MAGNÉSIO (mg)	279	56
FERRO (mg)	14	3	FERRO (mg)	11	2
ZINCO (mg)	13	3	ZINCO (mg)	9	2
RETINOL (mcg)	36	7	RETINOL (mcg)	73	15
VIT. C (mg)	80	16	VIT. C (mg)	50	10
SÓDIO (mg)	3266	653	SÓDIO (mg)	1998	400
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)	1.722	344	E. (KCAL)	2.234	447
PROT. (g)	94	19	PROT. (g)	111	22
LÍPÍDEOS (g)	44	9	LÍPÍDEOS (g)	61	12
SAT. (g)	12	2	SAT. (g)	16	3
CARB. (g)	237	47	CARB. (g)	308	62
FIBRA (g)	22	4	FIBRA (g)	34	7
CÁLCIO (mg)	244	49	CÁLCIO (mg)	319	64
MAGNÉSIO (mg)	255	51	MAGNÉSIO (mg)	398	80
FERRO (mg)	10	2	FERRO (mg)	17	3
ZINCO (mg)	10	2	ZINCO (mg)	14	3
RETINOL (mcg)	11	2	RETINOL (mcg)	79	16
VIT. C (mg)	105	21	VIT. C (mg)	92	18
SÓDIO (mg)	2210	442	SÓDIO (mg)	3159	632
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)	2.664	533
PROT. (g)	105	21
LÍPÍDEOS (g)	71	14
SAT. (g)	27	5
CARB. (g)	400	80
FIBRA (g)	33	7
CÁLCIO (mg)	604	121
MAGNÉSIO (mg)	439	88
FERRO (mg)	16	3
ZINCO (mg)	14	3
RETINOL (mcg)	291	58
VIT. C (mg)	117	23
SÓDIO (mg)	3188	638
GORD. TRANS (g)	0	0