

2023 JUNHO



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

CARDÁPIO EDUCAÇÃO ESPECIAL FILANTRÓPICO EXECUTADO



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
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	290	208	256	356	336
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
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	307,01	286,38	288		
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
PRINCIPAL	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (CENOURA/TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) FRUTA - (LARANJA)	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE FRANGO DESFIADO (SOBRECXA/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	293	291	337	244	

2023 JUNHO



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

CARDÁPIO EDUCAÇÃO ESPECIAL FILANTRÓPICO



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
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (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	317,28	302,36	357,57	314,67	251,72
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
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 COBERTURA DE CHOCOLATE E/OU PREPARAÇÃO - MACARRÃO.....
KCAL TOTAL	356,6	300	491,43	288,04	302,96

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

 Fátima Alfrada Gonçalves de Campos Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRN8/231	 Mietz A. Nakamura Kuwahara Nutricionista CRN-8/1212	 Renata Perucelo Romero Nutricionista CRN8/2451
--	--	--	---

OBSERVAÇÕES:

- * As FRUTAS que sobremem 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.

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE JUNHO 2023		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	5.327	313
PROT. (g)	248	15
LIPÍDEOS (g)	131	8
SAT. (g)	41	2
CARB. (g)	791	47
FIBRA (g)	76	4
CÁLCIO (mg)	994	58
MAGNÉSIO (mg)	915	54
FERRO (mg)	34	2
ZINCO (mg)	29	2
RETINOL (mcg)	286	17
VIT. C (mg)	547	32
SÓDIO (mg)	6.358	374
GORD. TRANS (g)	0	0



2023
JUNHO



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

CARDÁPIO EDUCAÇÃO ESPECIAL FILANTRÓPICO



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)	1.447	289	E. (KCAL)	937	312
PROT. (g)	58	12	PROT. (g)	44	15
LIPÍDEOS (g)	36	7	LIPÍDEOS (g)	24	8
SAT. (g)	11	2	SAT. (g)	6	2
CARB. (g)	223	45	CARB. (g)	138	46
FIBRA (g)	20	4	FIBRA (g)	16	5
CÁLCIO (mg)	196	39	CÁLCIO (mg)	144	48
MAGNÉSIO (mg)	197	39	MAGNÉSIO (mg)	180	60
FERRO (mg)	8	2	FERRO (mg)	7	2
ZINCO (mg)	7	1	ZINCO (mg)	6	2
RETINOL (mcg)	84	17	RETINOL (mcg)	46	15
VIT. C (mg)	63	13	VIT. C (mg)	74	25
SÓDIO (mg)	2027	405	SÓDIO (mg)	1272	424
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)	1.165	291	E. (KCAL)	1.544	309
PROT. (g)	60	15	PROT. (g)	78	16
LIPÍDEOS (g)	27	7	LIPÍDEOS (g)	35	7
SAT. (g)	8	2	SAT. (g)	9	2
CARB. (g)	172	43	CARB. (g)	228	46
FIBRA (g)	16	4	FIBRA (g)	24	5
CÁLCIO (mg)	203	51	CÁLCIO (mg)	249	50
MAGNÉSIO (mg)	173	43	MAGNÉSIO (mg)	279	56
FERRO (mg)	6	1	FERRO (mg)	11	2
ZINCO (mg)	6	2	ZINCO (mg)	9	2
RETINOL (mcg)	7	2	RETINOL (mcg)	51	10
VIT. C (mg)	159	40	VIT. C (mg)	195	39
SÓDIO (mg)	1403	351	SÓDIO (mg)	1761	352
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)	1.737	347
PROT. (g)	67	13
LIPÍDEOS (g)	44	9
SAT. (g)	17	3
CARB. (g)	268	54
FIBRA (g)	22	4
CÁLCIO (mg)	400	80
MAGNÉSIO (mg)	286	57
FERRO (mg)	10	2
ZINCO (mg)	9	2
RETINOL (mcg)	182	36
VIT. C (mg)	121	24
SÓDIO (mg)	1918	384
GORD. TRANS (g)	0	0