

2023  
JULHO



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: 03/07/2023	DATA: 04/07/2023	DATA: 05/07/2023	DATA: 06/07/2023	DATA: 07/07/2023
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>	LEITE PÃO DE LEITE COM MANTEIGA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA(MAMÃO) FRUTA - BANANA	LEITE CARAMELADO BISCOITO
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CUBOS/COLORAU/BATATA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO (TIRAS /COLORAU) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (REPOLHO)	MACARRÃO AO MOLHO (CUBOS /COLORAU) SALADA - PEPINO FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS /TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO)	MACARRÃO Á BOLONHESA LEGUME REFOGADO ( CENOURA) FRUTA - MAÇÃ
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>533</b>	<b>403</b>	<b>502</b>	<b>455</b>	<b>551</b>
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 10/07/2023	DATA: 11/07/2023	DATA: 12/07/2023	DATA: 13/07/2023	DATA: 14/07/2023
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
<b>PRINCIPAL</b>	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
<b>KCAL TOTAL</b>					
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 17 /07/2023	DATA: 18/07/2023	DATA: 19/07/2023	DATA: 20/07/2023	DATA: 21/07/2023
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
<b>PRINCIPAL</b>	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
<b>KCAL TOTAL</b>					

# 2023 JULHO



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

## CARDÁPIO FUNDAMENTAL EXECUTADO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 24/07/2023	DATA: 25/07/2023	DATA: 26/07/2023	DATA: 27/07/2023	DATA: 28/07/2023
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	LEITE CAMELADO BISCOITO	FLOCOS COM LEITE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS
<b>PRINCIPAL</b>	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	MACARRÃO AO MOLHO (MOÍDA/COLORAU)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (TIRAS/COLORAU)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CABOTIA/TIRAS/COLORAU) SALADA CRUA (PEPINO COM TOMATE)
<b>KCAL TOTAL</b>		<b>477</b>	<b>382</b>	<b>501</b>	<b>512</b>
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 31/07/2023	DATA: 01/08/2023	DATA: 02/08/2023	DATA: 03/08/2023	DATA: 04/08/2023
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>	LEITE ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ+MAMÃO) FRUTA - MELÃO	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA+MAÇÃ) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO+MAÇÃ) PÃO COM QUEIJO
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO À BOLONHESA LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO COM LEGUME (COLORAU /FILÉ/ BATATA DOCE) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (TIRAS/COLORAU/CENOURA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) FRUTA - LARANJA
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>583</b>	<b>367</b>	<b>550</b>	<b>477</b>	<b>590</b>

### VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE JULHO 2023

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	8.049	575
PROT. (g)	329	24
LIPÍDEOS (g)	219	16
SAT. (g)	83	6
CARB. (g)	1.207	86
FIBRA (g)	91	7
CÁLCIO (mg)	2.705	193
MAGNÉSIO (mg)	1.211	86
FERRO (mg)	48	3
ZINCO (mg)	42	3
RETINOL (mcg)	1.382	99
VIT. C (mg)	425	30
SÓDIO (mg)	8.912	637
GORD. TRANS (g)	0	0

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
DESJEJUM	15' antes das atividades pedagógicas
PRINCIPAL MANHÃ	2h após o início das atividades pedagógicas
LANCHE DA TARDE	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 CRN8/231	 Mirza A. Nakamura Kuwahara Nutricionista CRN-8/1212	 Renata Perucelo Romero Nutricionista CRN8/2451
---	--	--	---

#### 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.



2023  
JULHO



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



**VALOR NUTRICIONAL SEMANAL**

SEMANA DE 03/07/2023 A 07/07/2023			SEMANA DE 10/07/2023 A 14/07/2023 RECESSO		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.444	489	E. (KCAL)		0
PROT. (g)	96	19	PROT. (g)		0
LIPÍDEOS (g)	67	13	LIPÍDEOS (g)		0
SAT. (g)	27	5	SAT. (g)		0
CARB. (g)	374	75	CARB. (g)		0
FIBRA (g)	27	5	FIBRA (g)		0
CÁLCIO (mg)	708	142	CÁLCIO (mg)		0
MAGNÉSIO (mg)	323	65	MAGNÉSIO (mg)		0
FERRO (mg)	13	3	FERRO (mg)		0
ZINCO (mg)	12	2	ZINCO (mg)		0
RETINOL (mcg)	315	63	RETINOL (mcg)		0
VIT. C (mg)	110	22	VIT. C (mg)		0
SÓDIO (mg)	2524	505	SÓDIO (mg)		0
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)		0

  

SEMANA DE 17/07/2023 A 21/07/2023 RECESSO			SEMANA DE 24/07/2023 A 28/08/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)		0	E. (KCAL)	1.873	468
PROT. (g)		0	PROT. (g)	80	20
LIPÍDEOS (g)		0	LIPÍDEOS (g)	49	12
SAT. (g)		0	SAT. (g)	19	5
CARB. (g)		0	CARB. (g)	278	70
FIBRA (g)		0	FIBRA (g)	18	5
CÁLCIO (mg)		0	CÁLCIO (mg)	667	167
MAGNÉSIO (mg)		0	MAGNÉSIO (mg)	278	70
FERRO (mg)		0	FERRO (mg)	12	3
ZINCO (mg)		0	ZINCO (mg)	12	3
RETINOL (mcg)		0	RETINOL (mcg)	263	66
VIT. C (mg)		0	VIT. C (mg)	72	18
SÓDIO (mg)		0	SÓDIO (mg)	1908	477
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

  

SEMANA DE 31/07/2023 A 02/08/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.567	513
PROT. (g)	110	22
LIPÍDEOS (g)	67	13
SAT. (g)	24	5
CARB. (g)	385	77
FIBRA (g)	32	6
CÁLCIO (mg)	892	178
MAGNÉSIO (mg)	415	83
FERRO (mg)	15	3
ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	429	86
VIT. C (mg)	187	37
SÓDIO (mg)	2754	551
GORD. TRANS (g)	0	0