

2023  
JULHO



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

**CARDÁPIO BERÇÁRIO INTEGRAL PROPOSTO (CB)**



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 / COLAÇÃO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAMÃO AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - PÊRA RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - BANANA AMASSADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAÇÃ RASPADA
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME (CUBOS/COLORAU/BATATA) LEGUME PICADO/AMASSADO REFOGADO (ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO AO MOLHO (TIRAS /COLORAU) LEGUME PICADO/AMASSADO REFOGADO (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME (CUBOS/ABÓBORA CABOTIÁ) LEGUME PICADO/AMASSADO REFOGADO (CENOURA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME (TIRAS /TOMATE/CEBOLA) LEGUME PICADO/AMASSADO REFOGADO (BATATA DOCE)	SOPA DE MACARRÃO COM LEGUME (FILÉ/CHUCHU/CENOURA/BATATA)
<b>LANCHE DA TARDE</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - PÊRA RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAMÃO AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - BANANA AMASSADA
<b>JANTAR</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADA BOI OU FRANGO (TIRAS /COLORAU) LEGUME PICADO/AMASSADO REFOGADO OU ASSADO (ABOBORA CABOTIÁ)	SOPA DE MACARRÃO COM FEIJÃO E LEGUMES (ABOBORA/CENOURA/MOIDA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE MOÍDA COM LEGUME (MOÍDA/COLORAU/BATATA) LEGUME PICADO/AMASSADO REFOGADO (ABOBRINHA/BROCOLI)	SOPA DE MACARRÃO COM FEIJÃO E LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA/MOIDA)	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO (MOÍDA/COLORAU) LEGUME PICADO/AMASSADO REFOGADO (ABOBRINHA)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>613</b>	<b>530</b>	<b>628</b>	<b>623</b>	<b>631</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 / COLAÇÃO</b>	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
<b>ALMOÇO</b>	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
<b>LANCHE DA TARDE</b>					
<b>JANTAR</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 BERÇÁRIO INTEGRAL PROPOSTO (CB)**



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 / COLAÇÃO</b>	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
<b>ALMOÇO</b>	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
<b>LANCHE DA TARDE</b>	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
<b>JANTAR</b>	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
<b>KCAL TOTAL</b>					
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 / COLAÇÃO</b>	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - BANANA AMASSADA
<b>ALMOÇO</b>	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	SOPA DE MACARRAO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES (MOÍDA/BATATA/CENOURA/ABOBRINH)	ARROZ PAPA FEIJÃO CARNE DE PANELA DESFIADO COM LEGUME (BATATA/TIRAS)	ARROZ PAPA FEIJÃO CARNE DESFIADO DESFIADO (ABOBRINHA/CUBOS) LEGUME PICADO/AMASSADO REFOGADO (BATATA DOCE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME (ABÓBORA CABOTIÁ/TIRAS) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)
<b>LANCHE DA TARDE</b>	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - BANANA AMASSADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAÇÃ RASPADA
<b>JANTAR</b>	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	ARROZ PAPA FEIJÃO FRANGO DESFIADO AO MOLHO (FILÉ/BATATA DOCE)	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES (MOÍDA/BATATA/CENOURA/ ABOBRINHA)	ARROZ PAPA FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME (CENOURA/TIRAS/COLORAU) LEGUME PICADO/AMASSADO REFOGADO (REPOLHO)	CANJA COM FRANGO E LEGUMES (FILÉ/ABOBRINHA/BATATA/CENOURA)
<b>KCAL TOTAL</b>		561	560	588	604

# 2023 JULHO



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

## CARDÁPIO BERÇÁRIO INTEGRAL PROPOSTO (CB)



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 / COLAÇÃO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) <b>NAN 2</b> FRUTA - <b>MAMÃO AMASSADO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) <b>NAN 2</b> FRUTA - <b>MAÇÃ RASPADA</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) <b>NAN 2</b> FRUTA - <b>MAMÃO AMASSADO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) <b>NAN 2</b> FRUTA - <b>BANANA AMASSADO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) <b>NAN 2</b> FRUTA - <b>PÊRA RASPADA</b>
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES ( <b>CENOURA</b> ) LEGUME REFOGADO OU ASSADO ( <b>BATATA</b> )	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME ( <b>COLORAU / BATATA/MOÍDA</b> ) LEGUME REFOGADO ( <b>ABOBRINHA</b> )	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO COM LEGUME ( <b>COLORAU / BATATA DOCE</b> ) LEGUME REFOGADO ( <b>REPOLHO</b> )	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA ( <b>CUBOS/COLORAU</b> ) LEGUME REFOGADO ( <b>ABOBRINHA</b> )	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES ( <b>TIRAS/COLORAU/CENOURA</b> ) LEGUME REFOGADO ( <b>BETERRABA</b> )
<b>LANCHE DA TARDE</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) <b>NAN 2</b> FRUTA - <b>PÊRA RASPADA</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) <b>NAN 2</b> FRUTA - <b>MELÃO RASPADO/AMASSADO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) <b>NAN 2</b> FRUTA - <b>MAÇÃ RASPADA</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) <b>NAN 2</b> FRUTA - <b>MAMÃO AMASSADO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) <b>NAN 2</b> FRUTA - <b>BANANA AMASSADA</b>
<b>JANTAR</b>	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO COM LEGUME ( <b>ABOBRINHA/FILÉ</b> ) LEGUME REFOGADO ( <b>ACELGA</b> )	SOPA DE MACARRÃO COM FEIJÃO E LEGUMES ( <b>CUBOS/ABOBRINHA/BATATA</b> )	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES ( <b>TIRAS/COLORAU/CENOURA</b> ) LEGUME REFOGADO ( <b>BETERRABA</b> )	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES ( <b>CENOURA</b> ) LEGUME REFOGADO OU ASSADO ( <b>BATATA</b> )	SOPA DE MACARRÃO COM FEIJÃO E LEGUMES ( <b>TIRA/ABOBRINHA/BATATA</b> )
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>639</b>	<b>603</b>	<b>631</b>	<b>650</b>	<b>642</b>

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
DESJEJUM	15' antes das atividades pedagógicas
COLAÇÃO	1h após desjejum
ALMOÇO	3h após o início das atividades pedagógicas
LANCHE DATARDE	2h após almoço
PRINCIPAL TARDE	2h após lanche da tarde

 Fábio Alfredo Gonçalves de Campos Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRNB/231	 Mirtz A. Nakamura Kawakita Nutricionista CRN-8/3232	 Renata Perucelo Romero Nutricionista CRNB/2451
---	--	--	---

### OBSERVAÇÕES:

- \* As FRUTAS do Desjejum também podem ser servidas como Colação (entre o Desjejum e o Almoço); As frutas que sobraem também 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 JULHO 2023

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	8.394	600
PROT. (g)	299	21
LÍPIDIOS (g)	273	19
SAT. (g)	103	7
CARB. (g)	1.199	86
FIBRA (g)	114	8
CÁLCIO (mg)	5.211	372
MAGNÉSIO (mg)	1.414	101
FERRO (mg)	94	7
ZINCO (mg)	67	5
RETINOL (mcg)	4.377	313
VIT. C (mg)	1.211	86
SÓDIO (mg)	5.073	362
GORD. TRANS (g)	0	0

**\*\*\* NÃO UTILIZAR AÇÚCAR, SAL, MEL E ALIMENTOS PROCESSADOS PARA AS PREPARAÇÕES DO BERÇÁRIO**  
**\*\*\* A consistência das preparações devem ser PASTOSAS ou de acordo com a idade do aluno (alimentos amassados, picados ou raspados)**



2023  
JULHO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
**CARDÁPIO BERÇÁRIO INTEGRAL PROPOSTO (CB)**



**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)	3.024	605	E. (KCAL)		0
PROT. (g)	106	21	PROT. (g)		0
LÍPÍDEOS (g)	98	20	LÍPÍDEOS (g)		0
SAT. (g)	37	7	SAT. (g)		0
CARB. (g)	437	87	CARB. (g)		0
FIBRA (g)	43	9	FIBRA (g)		0
CÁLCIO (mg)	1875	375	CÁLCIO (mg)		0
MAGNÉSIO (mg)	518	104	MAGNÉSIO (mg)		0
FERRO (mg)	34	7	FERRO (mg)		0
ZINCO (mg)	24	5	ZINCO (mg)		0
RETINOL (mcg)	1547	309	RETINOL (mcg)		0
VIT. C (mg)	444	89	VIT. C (mg)		0
SÓDIO (mg)	1800	360	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 28/07/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)		0	E. (KCAL)	2.206	552
PROT. (g)		0	PROT. (g)	82	20
LÍPÍDEOS (g)		0	LÍPÍDEOS (g)	74	19
SAT. (g)		0	SAT. (g)	29	7
CARB. (g)		0	CARB. (g)	301	75
FIBRA (g)		0	FIBRA (g)	24	6
CÁLCIO (mg)		0	CÁLCIO (mg)	1414	354
MAGNÉSIO (mg)		0	MAGNÉSIO (mg)	331	83
FERRO (mg)		0	FERRO (mg)	25	6
ZINCO (mg)		0	ZINCO (mg)	18	5
RETINOL (mcg)		0	RETINOL (mcg)	1240	310
VIT. C (mg)		0	VIT. C (mg)	230	57
SÓDIO (mg)		0	SÓDIO (mg)	1248	312
GORD. TRANS (g)		0	GORD. TRANS (g)	0	0
SEMANA DE 31/07/2023 A 28/07/2023					
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.164	633			
PROT. (g)	111	22			
LÍPÍDEOS (g)	100	20			
SAT. (g)	37	7			
CARB. (g)	461	92			
FIBRA (g)	47	9			
CÁLCIO (mg)	4923	985			
MAGNÉSIO (mg)	565	113			
FERRO (mg)	35	7			
ZINCO (mg)	24	5			
RETINOL (mcg)	1591	318			
VIT. C (mg)	536	107			
SÓDIO (mg)	2024	405			
GORD. TRANS (g)	0	0			