

2023  
JULHO



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

**CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL PROPOSTO**



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</b>	LEITE PÃO DE LEITE COM MANTEIGA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA(MAMÃO) FRUTA - BANANA	SUCO DE POLPA BISCOITO
<b>COLAÇÃO</b>	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - BANANA
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CUBOS/COLORAU/BATATA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)	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)	MACARRÃO Á BOLONHESA LEGUME REFOGADO ( CENOURA) FRUTA - MAÇÃ
<b>JANTAR</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE BOI OU FRANGO (TIRAS /COLORAU) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (ABOBORA CABOTIÁ)	SOPA DE MACARRAO COM FEIJAO E LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA/MOIDA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE COM LEGUME (MOÍDA/COLORAU/BATATA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)	SOPA DE MACARRAO COM FEIJAO E LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA/MOIDA)	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>832</b>	<b>629</b>	<b>812</b>	<b>632</b>	<b>910</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</b>	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
<b>COLAÇÃO</b>	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
<b>ALMOÇO</b>	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
<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 FUNDAMENTAL INTEGRAL PROPOSTO**



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</b>	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
<b>COLAÇÃO</b>	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
<b>ALMOÇO</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</b>	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	SUCO DE POLPA 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>COLAÇÃO</b>	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	FLOCOS COM LEITE	LEITE CARAMELADO BISCOITO	FRUTA - PÊRA	FRUTA - MAÇÃ
<b>ALMOÇO</b>	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	MACARRÃO AO MOLHO ( MOÍDAS/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>JANTAR</b>	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO (TOMATE/CEBOLA/COLORAU)	MACARRÃO AO MOLHO ( MOÍDAS/COLORAU)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CENOURA/TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)	SOPA DE MACARRÃO COM FEIJÃO COM FRANGO E LEGUMES (ABOBRINHA/BATATA/CENOURA/FILÉ) FRUTA - LARANJA
<b>KCAL TOTAL</b>					

# 2023 JULHO



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

## CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL PROPOSTO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 31/07/2023	TERÇA-FEIRA DATA: 01/08/2023	QUARTA-FEIRA DATA: 02/08/2023	QUINTA-FEIRA DATA: 03/08/2023	SEXTA-FEIRA DATA: 04/08/2023
<b>DESJEJUM</b>	SUCO DE POLPA  BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ+MAMÃO)  FRUTA - MELÃO	CHÁ  BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA+MAMÃO)  FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO+MAÇÃ)  PÃO COM QUEIJO
<b>COLAÇÃO</b>	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - BANANA
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ  FEIJÃO  OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BATATA)  SALADA - (REPOLHO)	MACARRÃO À BOLONHESA  LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)  SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ  FEIJÃO  FRANGO AO MOLHO COM LEGUME (COLORAU / BATATA DOCE) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)	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)
<b>JANTAR</b>	ARROZ  FEIJÃO  FRANGO AO MOLHO COM LEGUME (FILÉ/COLORAU / ABOBRINHA)  SALADA - (ACELGA)  FRUTA - LARANJA	ARROZ  FEIJÃO  CARNE COM LEGUME (BATATA/CUBOS) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)	ARROZ  FEIJÃO  CARNE COM LEGUMES (TIRAS/COLORAU/CENOURA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)  FRUTA - MAÇÃ	ARROZ  FEIJÃO  OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BATATA)	MACARRÃO À BOLONHESA  LEGUME REFOGADO (ACELGA)  FRUTA - LARANJA
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>981</b>	<b>751</b>	<b>881</b>	<b>884</b>	<b>906</b>

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
DESJEJUM	7H50
COLAÇÃO	10H00
ALMOÇO	12H00
JANTAR	15H20

 Fábio Alfredo Gonçalves de Campos Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRN8/231	 Mirza A. Nakamura Kowalewski Nutricionista CRN-8/1212	 Renata Perucelo Romero Nutricionista CRN8/2451
---	--	--	---

**OBSERVAÇÕES:**

- \* As FRUTAS que sobremem do Desjejum e Colação 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 p or 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)	11.471	819
PROT. (g)	482	34
LÍPIDEOS (g)	288	21
SAT. (g)	104	7
CARB. (g)	1.774	127
FIBRA (g)	164	12
CÁLCIO (mg)	3.139	224
MAGNÉSIO (mg)	1.898	136
FERRO (mg)	71	5
ZINCO (mg)	64	5
RETINOL (mcg)	1.116	80
VIT. C (mg)	1.311	94
SÓDIO (mg)	10.769	769
GORD. TRANS (g)	0	0



2023  
JULHO



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



**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)	3.816	763	E. (KCAL)		0
PROT. (g)	160	32	PROT. (g)		0
LÍPÍDEOS (g)	97	19	LÍPÍDEOS (g)		0
SAT. (g)	36	7	SAT. (g)		0
CARB. (g)	592	118	CARB. (g)		0
FIBRA (g)	50	10	FIBRA (g)		0
CÁLCIO (mg)	870	174	CÁLCIO (mg)		0
MAGNÉSIO (mg)	577	115	MAGNÉSIO (mg)		0
FERRO (mg)	23	5	FERRO (mg)		0
ZINCO (mg)	20	4	ZINCO (mg)		0
RETINOL (mcg)	321	64	RETINOL (mcg)		0
VIT. C (mg)	271	54	VIT. C (mg)		0
SÓDIO (mg)	3409	682	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)	3.252	813
PROT. (g)		0	PROT. (g)	139	35
LÍPÍDEOS (g)		0	LÍPÍDEOS (g)	81	20
SAT. (g)		0	SAT. (g)	31	6
CARB. (g)		0	CARB. (g)	493	123
FIBRA (g)		0	FIBRA (g)	37	9
CÁLCIO (mg)		0	CÁLCIO (mg)	1023	256
MAGNÉSIO (mg)		0	MAGNÉSIO (mg)	464	116
FERRO (mg)		0	FERRO (mg)	21	5
ZINCO (mg)		0	ZINCO (mg)	22	6
RETINOL (mcg)		0	RETINOL (mcg)	356	89
VIT. C (mg)		0	VIT. C (mg)	94	24
SÓDIO (mg)		0	SÓDIO (mg)	3057	764
GORD. TRANS (g)		0	GORD. TRANS (g)	0	0
SEMANA DE 31/07/2023 A 04/08/2023					
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	4.403	881			
PROT. (g)	183	37			
LÍPÍDEOS (g)	110	22			
SAT. (g)	36	7			
CARB. (g)	689	138			
FIBRA (g)	77	15			
CÁLCIO (mg)	1246	249			
MAGNÉSIO (mg)	858	172			
FERRO (mg)	27	5			
ZINCO (mg)	22	4			
RETINOL (mcg)	438	88			
VIT. C (mg)	946	189			
SÓDIO (mg)	4303	861			
GORD. TRANS (g)	0	0			