

**2023
JULHO**



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: 03/07/2023	DATA: 04/07/2023	DATA: 05/07/2023	DATA: 06/07/2023	DATA: 07/07/2023
PRINCIPAL	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) SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO)	MACARRÃO Á BOLONHESA LEGUME REFOGADO (CENOURA) FRUTA - MAÇÃ
KCAL TOTAL	449	403	383	434	388
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
PRINCIPAL	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
KCAL TOTAL					
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
PRINCIPAL	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
KCAL TOTAL					

2023 JULHO



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: 24/07/2023	DATA: 25/07/2023	DATA: 26/07/2023	DATA: 27/07/2023	DATA: 28/07/2023
PRINCIPAL	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 (ABÓBORA MORANGA/TIRAS/COLORAU) SALADA CRUA (PEPINO COM TOMATE)
KCAL TOTAL		353	379	423	412
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
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BATATA)	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) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	515	388	469	446	444

HORÁRIO DO SERVIMENTO
PRINCIPAL início das atividades pedagógicas

 Fábio Alfredo Gonçalves de Campos
Gerente de Alimentação Escolar
 Beatriz Lourenço Nunes
Nutricionista CRN8/231
 Mitz A. Nakamura Kawahara
Nutricionista CRN-8/1212
 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 JULHO 2023

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	5.931	424
PROT. (g)	310	22
LIPÍDEOS (g)	152	11
SAT. (g)	44	3
CARB. (g)	817	58
FIBRA (g)	84	6
CÁLCIO (mg)	671	48
MAGNÉSIO (mg)	992	71
FERRO (mg)	45	3
ZINCO (mg)	38	3
RETINOL (mcg)	96	7
VIT. C (mg)	182	13
SÓDIO (mg)	7.393	528
GORD. TRANS (g)	0	0



2023
JULHO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO PROJOVEM 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)	2.057	411	E. (KCAL)	0	0
PROT. (g)	108	22	PROT. (g)	0	0
LIPÍDEOS (g)	53	11	LIPÍDEOS (g)	0	0
SAT. (g)	16	3	SAT. (g)	0	0
CARB. (g)	282	56	CARB. (g)	0	0
FIBRA (g)	26	5	FIBRA (g)	0	0
CÁLCIO (mg)	205	41	CÁLCIO (mg)	0	0
MAGNÉSIO (mg)	310	62	MAGNÉSIO (mg)	0	0
FERRO (mg)	15	3	FERRO (mg)	0	0
ZINCO (mg)	14	3	ZINCO (mg)	0	0
RETINOL (mcg)	9	2	RETINOL (mcg)	0	0
VIT. C (mg)	64	13	VIT. C (mg)	0	0
SÓDIO (mg)	2546	509	SÓDIO (mg)	0	0
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	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	0	E. (KCAL)	1.567	313
PROT. (g)	0	0	PROT. (g)	81	16
LIPÍDEOS (g)	0	0	LIPÍDEOS (g)	40	8
SAT. (g)	0	0	SAT. (g)	12	2
CARB. (g)	0	0	CARB. (g)	215	43
FIBRA (g)	0	0	FIBRA (g)	20	4
CÁLCIO (mg)	0	0	CÁLCIO (mg)	138	28
MAGNÉSIO (mg)	0	0	MAGNÉSIO (mg)	258	52
FERRO (mg)	0	0	FERRO (mg)	12	2
ZINCO (mg)	0	0	ZINCO (mg)	11	2
RETINOL (mcg)	0	0	RETINOL (mcg)	7	1
VIT. C (mg)	0	0	VIT. C (mg)	17	3
SÓDIO (mg)	0	0	SÓDIO (mg)	1687	337
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)	2.262	452
PROT. (g)	118	24
LIPÍDEOS (g)	58	12
SAT. (g)	15	3
CARB. (g)	310	62
FIBRA (g)	36	7
CÁLCIO (mg)	310	62
MAGNÉSIO (mg)	411	82
FERRO (mg)	17	3
ZINCO (mg)	14	3
RETINOL (mcg)	80	16
VIT. C (mg)	91	18
SÓDIO (mg)	3006	601
GORD. TRANS (g)	0	0