

2023 AGOSTO



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: 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 LEGUME (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 / 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) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - LARANJA |
| KCAL TOTAL | 515 | 388 | 469 | 446 | 444 |
| REFEIÇÃO | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
| | DATA: 07/08/2023 | DATA: 08/08/2023 | DATA: 09/08/2023 | DATA: 10/08/2023 | DATA: 11/08/2023 |
| PRINCIPAL | ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ACELGA) | MACARRÃO COM FRANGO (FILÉ/COLORAU) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (PEPINO) | ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/COLORAU/CENOURA) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) | ARROZ FEIJÃO OMELETE AO FORNO COM LEGUMES (TOMATE/ CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (TOMATE) | ARROZ ESCONDIDINHO DE BATATA COM CARNE (MOÍDA/BATATA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (BRÓCOLIS/CENOURA) SALADA CRUA (ALFACE) SALADA DE FRUTAS (LARANJA/BANANA/MAÇÃ) |
| KCAL TOTAL | 436 | 409 | 390 | 456 | 557 |
| REFEIÇÃO | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
| | DATA: 14/08/2023 | DATA: 15/08/2023 | DATA: 16/08/2023 | DATA: 17/08/2023 | DATA: 18/08/2023 |
| PRINCIPAL | ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - MAÇÃ | ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CUBOS /CENOURA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (ACELGA) | ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFÉ DE CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - LARANJA | MACARRÃO A BOLONHESA LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA (ALFACE) | ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUME (FILÉ/BATATA DOCE/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIA) SALADA CRUA (TOMATE) |
| KCAL TOTAL | 480 | 552 | 419 | 398 | 497 |

2023 AGOSTO



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: 21/08/2023 | DATA: 22/08/2023 | DATA: 23/08/2023 | DATA: 24/08/2023 | DATA: 25/08/2023 |
| PRINCIPAL | MACARRÃO COM CARNE E LEGUME (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO) | ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO (TIRAS /BATATA DOCE/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (ACELGA) | ARROZ POLENTA COM MOLHO (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIA) SALADA CRUA (PEPINO) | ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA) LEGUME REFOGADO (BRÓCOLIS) SALADA CRUA (ALFACE) | ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA COM LEGUME (TIRAS/BATATA DOCE) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE) |
| KCAL TOTAL | 397 | 517 | 492 | 485 | 443 |
| REFEIÇÃO | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
| | DATA: 28/08/2023 | DATA: 29/08/2023 | DATA: 30/08/2023 | DATA: 31/08/2023 | DATA: 01/09/2023 |
| PRINCIPAL | ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) FAROFA DE LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA) | ARROZ POLENTA COM FRANGO MOLHO (COLORAU/FILÉ) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (PEPINO) | ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO (TIRAS /CEBOLA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) | MACARRÃO COM CARNE E LEGUME (TIRAS/ABOBRINHA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (COUVE FLOR) SALADA CRUA (ALFACE) | ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (CENOURA / BROCOLIS /CUBOS) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE) |
| KCAL TOTAL | 625 | 495 | 437 | 413 | 431 |

| 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 |

| | | | |
|---|--|--|---|
| | | | |
| 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.

| | VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE AGOSTO 2023 | |
|-----------------|---|--------------|
| | QTD MENSAL | MÉDIA DIÁRIA |
| E. (KCAL) | 11.681 | 531 |
| PROT. (g) | 590 | 27 |
| LIPÍDEOS (g) | 307 | 14 |
| SAT. (g) | 85 | 4 |
| CARB. (g) | 1.624 | 74 |
| FIBRA (g) | 180 | 8 |
| CÁLCIO (mg) | 1.790 | 81 |
| MAGNÉSIO (mg) | 2.026 | 92 |
| FERRO (mg) | 83 | 4 |
| ZINCO (mg) | 71 | 3 |
| RETINOL (mcg) | 432 | 20 |
| VIT. C (mg) | 581 | 26 |
| SÓDIO (mg) | 16.273 | 740 |
| GORD. TRANS (g) | 0 | 0 |



2023 AGOSTO



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

CARDÁPIO EDUCAÇÃO ESPECIAL FILANTRÓPICO



VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

| SEMANA DE 31/07/2023 A 04/08/2023 | | | SEMANA DE 07/08/2023 A 11/08/2023 | | |
|-----------------------------------|-------------|--------------|-----------------------------------|-------------|--------------|
| | QTD SEMANAL | MÉDIA DIÁRIA | | QTD SEMANAL | MÉDIA DIÁRIA |
| E. (KCAL) | 2.371 | 474 | E. (KCAL) | 2.185 | 437 |
| PROT. (g) | 123 | 25 | PROT. (g) | 115 | 23 |
| LIPÍDEOS (g) | 61 | 12 | LIPÍDEOS (g) | 60 | 12 |
| SAT. (g) | 16 | 3 | SAT. (g) | 17 | 3 |
| CARB. (g) | 318 | 64 | CARB. (g) | 294 | 59 |
| FIBRA (g) | 39 | 8 | FIBRA (g) | 30 | 6 |
| CÁLCIO (mg) | 332 | 66 | CÁLCIO (mg) | 398 | 80 |
| MAGNÉSIO (mg) | 432 | 86 | MAGNÉSIO (mg) | 374 | 75 |
| FERRO (mg) | 18 | 4 | FERRO (mg) | 15 | 3 |
| ZINCO (mg) | 14 | 3 | ZINCO (mg) | 13 | 3 |
| RETINOL (mcg) | 80 | 16 | RETINOL (mcg) | 121 | 24 |
| VIT. C (mg) | 103 | 21 | VIT. C (mg) | 127 | 25 |
| SÓDIO (mg) | 3355 | 671 | SÓDIO (mg) | 3174 | 635 |
| GORD. TRANS (g) | 0 | 0 | GORD. TRANS (g) | 0 | 0 |

| SEMANA DE 14/08/2023 A 18/08/2023 | | | SEMANA DE 21/08/2023 A 25/08/2023 | | |
|-----------------------------------|-------------|--------------|-----------------------------------|-------------|--------------|
| | QTD SEMANAL | MÉDIA DIÁRIA | | QTD SEMANAL | MÉDIA DIÁRIA |
| E. (KCAL) | 2.419 | 484 | E. (KCAL) | 2.333 | 467 |
| PROT. (g) | 114 | 23 | PROT. (g) | 115 | 23 |
| LIPÍDEOS (g) | 64 | 13 | LIPÍDEOS (g) | 64 | 13 |
| SAT. (g) | 18 | 4 | SAT. (g) | 18 | 4 |
| CARB. (g) | 348 | 70 | CARB. (g) | 325 | 65 |
| FIBRA (g) | 41 | 8 | FIBRA (g) | 37 | 7 |
| CÁLCIO (mg) | 397 | 79 | CÁLCIO (mg) | 368 | 74 |
| MAGNÉSIO (mg) | 446 | 89 | MAGNÉSIO (mg) | 402 | 80 |
| FERRO (mg) | 25 | 5 | FERRO (mg) | 16 | 3 |
| ZINCO (mg) | 15 | 3 | ZINCO (mg) | 15 | 3 |
| RETINOL (mcg) | 109 | 22 | RETINOL (mcg) | 76 | 15 |
| VIT. C (mg) | 171 | 34 | VIT. C (mg) | 106 | 21 |
| SÓDIO (mg) | 3440 | 688 | SÓDIO (mg) | 3255 | 651 |
| GORD. TRANS (g) | 0 | 0 | GORD. TRANS (g) | 0 | 0 |

| SEMANA DE 28/08/2023 A 01/09/2023 | | |
|-----------------------------------|-------------|--------------|
| | QTD SEMANAL | MÉDIA DIÁRIA |
| E. (KCAL) | 2.400 | 480 |
| PROT. (g) | 122 | 24 |
| LIPÍDEOS (g) | 58 | 12 |
| SAT. (g) | 17 | 3 |
| CARB. (g) | 347 | 69 |
| FIBRA (g) | 35 | 7 |
| CÁLCIO (mg) | 314 | 63 |
| MAGNÉSIO (mg) | 390 | 78 |
| FERRO (mg) | 17 | 3 |
| ZINCO (mg) | 15 | 3 |
| RETINOL (mcg) | 46 | 9 |
| VIT. C (mg) | 116 | 23 |
| SÓDIO (mg) | 3049 | 610 |
| GORD. TRANS (g) | 0 | 0 |