

2023 AGOSTO



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL 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
DESJEJUM	LEITE ACHOCOLATADO 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
COLAÇÃO	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - BANANA
ALMOÇO	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) SALADA CRUA (PEPINO)
JANTAR	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
KCAL TOTAL	981	751	881	884	906
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
DESJEJUM	LEITE ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO+MAÇÃ) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA+MAÇÃ) PÃO COM MANTEIGA
COLAÇÃO	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAMÃO
ALMOÇO	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)
JANTAR	ARROZ FEIJÃO OMELETE AO FORNO COM LEGUMES (TOMATE/ CEBOLA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/COLORAU/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BATATA)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ACELGA) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM FRANGO (FILÉ/COLORAU) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	933	758	850	779	971

2023 AGOSTO



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL EXECUTADO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 14/08/2023	TERÇA-FEIRA DATA: 15/08/2023	QUARTA-FEIRA DATA: 16/08/2023	QUINTA-FEIRA DATA: 17/08/2023	SEXTA-FEIRA DATA: 18/08/2023
DESJEJUM	LEITE ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA-BANANA	LONDRINA MAIS
COLAÇÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAMÃO	
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CUBOS /CENOURA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOF DE CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (PEPINO)	PÃO COM CARNE OU MACARRÃO A BOLONHESA FRUTA - MAÇÃ	LONDRINA MAIS
JANTAR	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOF DE CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (PEPINO)	MACARRÃO COM CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUMES REFOGADO (CABOTIÁ) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CUBOS /CENOURA) LEGUME REFOGADO (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (TOMATE)	LONDRINA MAIS
KCAL TOTAL	1010	823	889	777	
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 21/08/2023	TERÇA-FEIRA DATA: 22/08/2023	QUARTA-FEIRA DATA: 23/08/2023	QUINTA-FEIRA DATA: 24/08/2023	SEXTA-FEIRA DATA: 25/08/2023
DESJEJUM	LEITE ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO+MAÇÃ) PÃO COM QUEIJO E PRESUNTO
COLAÇÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - BANANA
ALMOÇO	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUME (FILÉ/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO (TIRAS /BATATA DOCE/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ACELGA)	ARROZ POLENTA COM MOLHO (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BRÓCOLIS/CENOURA) SALADA CRUA (ALFACE) MACARRÃO COM FRANGO E LEGUME (FILÉ/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA COM LEGUME (TIRAS/BATATA DOCE) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE) FRUTA - LARANJA
JANTAR	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA) LEGUMES REFOGADO (BETERRABA) SALADA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CUBOS/BATATA) LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO (TIRAS /BATATA DOCE/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUME (FILÉ/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ POLENTA COM CARNE DESFIADA (COLORAU/TIRAS) LEGUMES REFOGADOS (ACELGA) SALADA CRUA (PEPINO)
KCAL TOTAL	944	862	892	812	981

2023 AGOSTO



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL EXECUTADO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 28/08/2023	TERÇA-FEIRA DATA: 29/08/2023	QUARTA-FEIRA DATA: 30/08/2023	QUINTA-FEIRA DATA: 31/08/2023	SEXTA-FEIRA DATA: 01/09/2023
DESJEJUM	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO+BANANA) PÃO COM REQUEIJÃO
COLAÇÃO	FRUTA - PÊRA	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - BANANA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) FAROFA DE LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA) SALADA CRUA(ACELGA)	ARROZ POLENTA COM MOLHO (COLORAU/FCOXA SOBREC) LEGUME REFOGADO (ACELGA) 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) FRUTA - LARANJA
JANTAR	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA COM LEGUME (TIRAS/TOMATE/CEBOLA) FAROFA DE LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (CENOURA / MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA DE FRUTA (LARANJA/MAÇÃ/MAMÃO)	ARROZ POLENTA COM FRANGO MOLHO (COLORAU/FILÉ) LEGUME REFOGADO (ACELGA) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO (MOÍDA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA(PEPINO)
KCAL TOTAL	972	916	893	816	816

Os ingredientes do bolo dos aniversariantes do mês está contemplado nos pedidos básico. Programado Bolo de Chocolate e cobertura de chocolate . O ovo está sendo incluído na semana 21/08 .

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 Kuwahara Nutricionista CRN-8/1232	 Renata Perucelo Romero Nutricionista CRN8/2451
---	--	--	---

OBSERVAÇÕES:

- * As FRUTAS que sobram 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 AGOSTO 2023		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	21.261	966
PROT. (g)	882	40
LÍPIDEOS (g)	520	24
SAT. (g)	176	8
CARB. (g)	3.351	152
FIBRA (g)	321	15
CÁLCIO (mg)	6.164	280
MAGNÉSIO (mg)	3.713	169
FERRO (mg)	125	6
ZINCO (mg)	102	5
RETINOL (mcg)	2.465	112
VIT. C (mg)	3.432	156
SÓDIO (mg)	22.521	1024
GORD. TRANS (g)	0	0



2023 AGOSTO



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL EXECUTADO



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)	4.403	881	E. (KCAL)	4.291	858
PROT. (g)	183	37	PROT. (g)	184	37
LÍPIDEOS (g)	110	22	LÍPIDEOS (g)	109	22
SAT. (g)	36	7	SAT. (g)	38	8
CARB. (g)	689	138	CARB. (g)	661	132
FIBRA (g)	77	15	FIBRA (g)	58	12
CÁLCIO (mg)	1246	249	CÁLCIO (mg)	1264	253
MAGNÉSIO (mg)	858	172	MAGNÉSIO (mg)	737	147
FERRO (mg)	27	5	FERRO (mg)	25	5
ZINCO (mg)	22	4	ZINCO (mg)	20	4
RETINOL (mcg)	438	88	RETINOL (mcg)	545	109
VIT. C (mg)	946	189	VIT. C (mg)	727	145
SÓDIO (mg)	4303	861	SÓDIO (mg)	4545	909
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)	3.499	875	E. (KCAL)	4.491	898
PROT. (g)	143	36	PROT. (g)	188	38
LÍPIDEOS (g)	89	22	LÍPIDEOS (g)	105	21
SAT. (g)	32	8	SAT. (g)	35	7
CARB. (g)	547	137	CARB. (g)	717	143
FIBRA (g)	53	13	FIBRA (g)	63	13
CÁLCIO (mg)	1107	277	CÁLCIO (mg)	1270	254
MAGNÉSIO (mg)	626	156	MAGNÉSIO (mg)	709	142
FERRO (mg)	22	6	FERRO (mg)	24	5
ZINCO (mg)	18	4	ZINCO (mg)	21	4
RETINOL (mcg)	468	117	RETINOL (mcg)	454	91
VIT. C (mg)	529	132	VIT. C (mg)	457	91
SÓDIO (mg)	3779	945	SÓDIO (mg)	4946	989
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)	4.578	916
PROT. (g)	184	37
LÍPIDEOS (g)	108	22
SAT. (g)	36	7
CARB. (g)	738	148
FIBRA (g)	69	14
CÁLCIO (mg)	1278	256
MAGNÉSIO (mg)	784	157
FERRO (mg)	26	5
ZINCO (mg)	21	4
RETINOL (mcg)	560	112
VIT. C (mg)	773	155
SÓDIO (mg)	4946	989
GORD. TRANS (g)	0	0