

# 2023 AGOSTO



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

## CARDÁPIO CMEI PARCIAL (P4/P5) PROPOSTO



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 / LANCHE DA TARDE</b>	LEITE ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ+MAMÃO) FRUTA - MELÃO	SUCO DE POLPA BISCOITO DE POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA+MAÇÃ) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO+MAÇÃ) PÃO COM QUEIJO
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO À BOLONHESA (TOMATE P/ MOLHO/COLORAU) 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
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>583</b>	<b>367</b>	<b>550</b>	<b>477</b>	<b>590</b>
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
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>	LEITE ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	SUCO DE POLPA BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO+MAÇÃ) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA+MAÇÃ) PÃO COM MANTEIGA
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM FRANGO (FILÉ/COLORAU) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/COLORAU/CENOURA) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) FRUTA - MAÇÃ	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)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>620</b>	<b>418</b>	<b>528</b>	<b>487</b>	<b>488</b>
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
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>	SUCO DE POLPA BISCOITO DE POLVILHO	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 - MAMÃO	
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOF DE CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CUBOS /CENOURA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - LARANJA	PÃO COM CARNE OU MACARRÃO A BOLONHESA FRUTA - MAÇÃ	LONDRINA MAIS
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>557</b>	<b>419</b>	<b>581</b>	<b>382</b>	

# 2023 AGOSTO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
**CARDÁPIO CMEI PARCIAL (P4/P5) PROPOSTO**



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
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>	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
<b>PRINCIPAL</b>	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) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA) LEGUME REFOGADO (BRÓCOLIS) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA COM LEGUME (TIRAS/BATATA DOCE) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE) FRUTA - LARANJA
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>568</b>	<b>485</b>	<b>500</b>	<b>503</b>	<b>586</b>
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
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>	SUCO DE POLPA BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO+BANANA) PÃO COM REQUEIJÃO
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) FAROFÁ DE LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - LARANJA	ARROZ POLENTA COM FRANGO MOLHO (COLORAU/FILÉ) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO (TIRAS /CEBOLA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA DE FRUTA (LARANJA/MAÇÃ/MAMÃO)	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
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>406</b>	<b>588</b>	<b>455</b>	<b>449</b>	<b>503</b>

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	15' antes das atividades pedagógicas
PRINCIPAL MANHÃ	2h após o início das atividades pedagógicas
LANCHE DA TARDE	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	 Mirtz A. Nakamura Kuwahara Nutricionista CRN-8/3212	 Renata Perucelo Romero Nutricionista CRN8/2451
---	--	--	---

#### OBSERVAÇÕES:

- \* As FRUTAS que sobremem 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)	12.192	554
PROT. (g)	494	294
LÍPIDIOS (g)	327	15
SAT. (g)	127	6
CARB. (g)	1.859	85
FIBRA (g)	157	7
CÁLCIO (mg)	4.785	217
MAGNÉSIO (mg)	1.990	90
FERRO (mg)	69	3
ZINCO (mg)	58	3
RETINOL (mcg)	2.093	95
VIT. C (mg)	1.404	64
SÓDIO (mg)	14.014	637
GORD. TRANS (g)	0	0



2023  
AGOSTO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
**CARDÁPIO CMEI PARCIAL (P4/P5) PROPOSTO**



**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)	2.559	512	E. (KCAL)	2.556	511
PROT. (g)	108	22	PROT. (g)	101	20
LIPÍDEOS (g)	68	14	LIPÍDEOS (g)	73	15
SAT. (g)	25	5	SAT. (g)	30	6
CARB. (g)	385	77	CARB. (g)	384	77
FIBRA (g)	33	7	FIBRA (g)	31	6
CÁLCIO (mg)	985	197	CÁLCIO (mg)	943	189
MAGNÉSIO (mg)	420	84	MAGNÉSIO (mg)	392	78
FERRO (mg)	15	3	FERRO (mg)	13	3
ZINCO (mg)	13	3	ZINCO (mg)	11	2
RETINOL (mcg)	403	81	RETINOL (mcg)	526	105
VIT. C (mg)	187	37	VIT. C (mg)	224	45
SÓDIO (mg)	3060	612	SÓDIO (mg)	2765	553
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)	1.995	499	E. (KCAL)	2.643	529
PROT. (g)	79	20	PROT. (g)	109	22
LIPÍDEOS (g)	56	14	LIPÍDEOS (g)	67	13
SAT. (g)	22	6	SAT. (g)	25	5
CARB. (g)	302	75	CARB. (g)	409	82
FIBRA (g)	27	7	FIBRA (g)	34	7
CÁLCIO (mg)	862	215	CÁLCIO (mg)	1049	210
MAGNÉSIO (mg)	339	85	MAGNÉSIO (mg)	420	84
FERRO (mg)	12	3	FERRO (mg)	13	3
ZINCO (mg)	10	2	ZINCO (mg)	12	2
RETINOL (mcg)	403	101	RETINOL (mcg)	403	81
VIT. C (mg)	253	63	VIT. C (mg)	335	67
SÓDIO (mg)	2329	582	SÓDIO (mg)	3006	601
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)	2.439	488
PROT. (g)	97	19
LIPÍDEOS (g)	63	13
SAT. (g)	24	5
CARB. (g)	380	76
FIBRA (g)	32	6
CÁLCIO (mg)	946	189
MAGNÉSIO (mg)	419	84
FERRO (mg)	15	3
ZINCO (mg)	12	2
RETINOL (mcg)	358	72
VIT. C (mg)	404	81
SÓDIO (mg)	2854	571
GORD. TRANS (g)	0	0