

# 2023 SETEMBRO



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

## CARDÁPIO EDUCAÇÃO ESPECIAL FILANTRÓPICO 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
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) FAROFA DE LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM FRANGO MOLHO (COLORAU/FILÉ) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO (CUBOS /CEBOLA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA DE FRUTA (LARANJA/MAÇÃ/MAMÃO)	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME (TIRAS/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (COUVE FLOR) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (CENOURA / BROCOLIS /CUBOS) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	199	290	334	258	295
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 04/09/2023	TERÇA-FEIRA DATA: 05/09/2023	QUARTA-FEIRA DATA: 06/09/2023	QUINTA-FEIRA DATA: 07/09/2023	SEXTA-FEIRA DATA: 08/09/2023
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OMELETE AO FORNO COM LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA/ CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ COLORIDO (CENOURA/MILHO/SALSINHA) FRANGO AO MOLHO BRANCO (FILÉ) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (PEPINO) SALADA DE FRUTA (LARANJA/MELÃO)	FERIADO	RECESSO
KCAL TOTAL	341	258	324		
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 11/09/2023	TERÇA-FEIRA DATA: 12/09/2023	QUARTA-FEIRA DATA: 13/09/2023	QUINTA-FEIRA DATA: 14/09/2023	SEXTA-FEIRA DATA: 15/09/2023
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ESCAROLA PICADINHO) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (MOÍDA /CEBOLA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADO (TIRAS/CEBOLA/TOMATE) FAROFA COM LEGUMES CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO) SALADA DE FRUTA - (LARANJA/MAMÃO/MAÇÃ)	MACARRÃO COM LEGUME (CENOURA/TIRAS) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (COXA SOBR/CENOURA) LEGUME REFGADO (MANDIOCA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	361	274	436	263	386

# 2023 SETEMBRO



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: 18/09/2023	DATA: 19/09/2023	DATA: 20/09/2023	DATA: 21/09/2023	DATA: 22/09/2023
PRINCIPAL	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME (CENOURA/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOF DE CARNE (TIRAS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA ( PEPINO) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ PRIMAVERA FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (COXA SOBRECORA/BATATA) LEGUME REFOGADO (BRÓCOLI/COUVE FLOR) SALADA PRIMAVERA (ALFACE/TOMATE/PEPINO/CENOURA RALADA) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	290	388	353	274	318
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 25/09/2023	DATA: 26/09/2023	DATA: 27/09/2023	DATA: 28/09/2023	DATA: 29/09/2023
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (COXA SOBRE/CENOURA) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA CRUA (BETERRABA) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME (TIRAS/CENOURA) LEGUME REFOGADO (COUVE FLOR) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/BATATA DOCE) LEGUMES REFOGADO (ACELGA) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE) FRUTA-MAÇÃ
KCAL TOTAL	333	294	318	266	365

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	 Mirtz A. Nakamura Kowalewski Nutricionista CRN-8/1212	 Renata Perucelo Romero Nutricionista CRN8/2451
---	--	--	---

### OBSERVAÇÕES:

- \* As FRUTAS que sobraem 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 SETEMBRO 2023		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	5.729	302
PROT. (g)	262	14
LIPÍDEOS (g)	147	8
SAT. (g)	41	2
CARB. (g)	850	45
FIBRA (g)	91	5
CÁLCIO (mg)	907	48
MAGNÉSIO (mg)	1.003	53
FERRO (mg)	38	2
ZINCO (mg)	32	2
RETINOL (mcg)	219	12
VIT. C (mg)	594	31
SÓDIO (mg)	7.448	392
GORD. TRANS (g)	0	0



# 2023 SETEMBRO



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

## CARDÁPIO EDUCAÇÃO ESPECIAL FILANTRÓPICO



### VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 28/08/2023 A 01/09/2023			SEMANA DE 04/09/2023 A 06/09/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.361	272	E. (KCAL)	852	284
PROT. (g)	67	13	PROT. (g)	40	13
LIPÍDEOS (g)	33	7	LIPÍDEOS (g)	22	7
SAT. (g)	9	2	SAT. (g)	6	2
CARB. (g)	201	40	CARB. (g)	124	124
FIBRA (g)	24	5	FIBRA (g)	12	4
CÁLCIO (mg)	222	44	CÁLCIO (mg)	149	50
MAGNÉSIO (mg)	272	54	MAGNÉSIO (mg)	132	44
FERRO (mg)	11	2	FERRO (mg)	5	2
ZINCO (mg)	9	2	ZINCO (mg)	5	2
RETINOL (mcg)	5	1	RETINOL (mcg)	48	16
VIT. C (mg)	116	23	VIT. C (mg)	130	43
SÓDIO (mg)	1758	352	SÓDIO (mg)	1128	376
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

  

SEMANA DE 11/09/2023 A 15/09/2023			SEMANA DE 18/09/2023 A 22/09/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.757	351	E. (KCAL)	1.581	316
PROT. (g)	74	15	PROT. (g)	74	15
LIPÍDEOS (g)	44	9	LIPÍDEOS (g)	41	8
SAT. (g)	13	3	SAT. (g)	12	2
CARB. (g)	270	54	CARB. (g)	221	44
FIBRA (g)	28	6	FIBRA (g)	23	5
CÁLCIO (mg)	293	59	CÁLCIO (mg)	211	42
MAGNÉSIO (mg)	327	65	MAGNÉSIO (mg)	268	54
FERRO (mg)	11	2	FERRO (mg)	11	2
ZINCO (mg)	9	2	ZINCO (mg)	9	2
RETINOL (mcg)	99	20	RETINOL (mcg)	23	5
VIT. C (mg)	213	43	VIT. C (mg)	116	23
SÓDIO (mg)	2182	436	SÓDIO (mg)	2113	423
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

  

SEMANA DE 25/09/2023 A 29/09/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.576	315
PROT. (g)	74	15
LIPÍDEOS (g)	40	8
SAT. (g)	11	2
CARB. (g)	236	47
FIBRA (g)	27	5
CÁLCIO (mg)	254	51
MAGNÉSIO (mg)	276	55
FERRO (mg)	11	2
ZINCO (mg)	9	2
RETINOL (mcg)	50	10
VIT. C (mg)	135	27
SÓDIO (mg)	2024	405
GORD. TRANS (g)	0	0