


2023 SETEMBRO



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: 28/08/2023 | DATA: 29/08/2023 | DATA: 30/08/2023 | DATA: 31/08/2023 | 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 (CUBOS /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 | |
| REFEIÇÃO | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
| | DATA: 04/09/2023 | DATA: 05/09/2023 | DATA: 06/09/2023 | DATA: 07/09/2023 | DATA: 08/09/2023 |
| DESJEJUM | LEITE CAMELADO BISCOITO | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO | FERIADO | RECESSO |
| COLAÇÃO | FRUTA - MAMÃO | FRUTA - MELÃO | FRUTA - MAÇÃ | FERIADO | RECESSO |
|  | ARROZ FEIJÃO OMELETE AO FORNO COM LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) | 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) | FERIADO | RECESSO |
| | ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (MOÍDA/REPOLHO) LEGUME REFOGADO (CENOURA) FRUTA - LARANJA | ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CUBOS/CEBOLA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) | ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA DE FRUTAS (LARANJA/MAMÃO/MAÇÃ) | FERIADO | RECESSO |
| KCAL TOTAL | | | | | |

2023 SETEMBRO



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: 11/09/2023 | DATA: 12/09/2023 | DATA: 13/09/2023 | DATA: 14/09/2023 | DATA: 15/09/2023 |
| DESJEJUM | LEITE ACHOCOLATADO BISCOITO | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) BISCOITO | CHÁ BISCOITO | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO+MAÇÃ) FRUTA - BANANA | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) PÃO COM QUEIJO/PRESUNTO |
| COLAÇÃO | FRUTA - MAMÃO | FRUTA - MAÇÃ | FRUTA - MELÃO | FRUTA - MAMÃO | FRUTA - MAÇÃ |
| ALMOÇO | ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ESCAROLA PICADINHO) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO) | ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (MOÍDA /CEBOLA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ACELGA) | ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADO (TIRAS/TOMATE/CEBOLA) FAROFIA COM LEGUMES CENOURA/ABOBRINHA SALADA CRUA (PEPINO) | MACARRÃO COM LEGUME (BRÓCOLIS/TIRAS) LEGUME REFOGADO (ACELGA) SALADA CRUA (ALFACE) | ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (COXA SOBR/CENOURA) LEGUME REFGADO (MANDIOCA) SALADA CRUA (TOMATE) |
| JANTAR | ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (COXA SOBR/CENOURA) LEGUME REFGADO (BATATA DOCE) FRUTA - LARANJA | ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CUBOS /TOMATE /CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA (BETERRABA) | MACARRÃO COM CARNE E LEGUME (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA DE FRUTA - (LARANJA/MAMÃO/MAÇÃ) | ARROZ FEIJÃO CARNE ACEBOLADO (CUBOS/TOMATE/CEBOLA) LEGUMES REFOGADO (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO) | ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (MOÍDA/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (COUVE MANTEIGA/ESCAROLA) FRUTA - LARANJA |
| KCAL TOTAL | | | | | |
| 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 |
| DESJEJUM | CHÁ BISCOITO POLVILHO | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ | LEITE CARMELADO BISCOITO POLVILHO | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO+MAÇÃ) PÃO COM MANTEIGA |
| COLAÇÃO | FRUTA - MAÇÃ | FRUTA - MAMÃO | FRUTA - MELÃO | FRUTA - MAÇÃ | FRUTA - BANANA |
| | MACARRÃO COM CARNE E LEGUME (CENOURA/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - LARANJA | ARROZ FEIJÃO ESTROGONOF DE CARNE (TIRAS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (ACELGA) | ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (REPOLHO) | ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (ESCAROLA PICADINHO) | ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (PEPINO) |
| | ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (REPOLHO) | ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/CENOURA) LEGUME REFOGADO (COUVE FLOR) SALADA CRUA (PEPINO) | MACARRÃO COM CARNE E LEGUME (CENOURA/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) FRUTA - LARANJA | ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ALFACE) | ARROZ PRIMAVERA FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (COXA SOBRECXA/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BRÓCOLI/COUVE FLOR) SALADA PRIMAVERA (ALFACE/TOMATE/PEPINO/ CENOURA RALADA) FRUTA - MAÇÃ |
| KCAL TOTAL | | | | | |

2023 SETEMBRO



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL EXECUTADO



| REFEIÇÃO | SEGUNDA-FEIRA DATA: 25/09/2023 | TERÇA-FEIRA DATA: 26/09/2023 | QUARTA-FEIRA DATA: 27/09/2023 | QUINTA-FEIRA DATA: 28/09/2023 | SEXTA-FEIRA DATA: 29/09/2023 |
|-------------------|--|--|--|---|--|
| DESJEJUM | LEITE ACHOCOLATADO BISCOITO POLVILHO | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO | CHÁ BISCOITO | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO+BANANA) PÃO COM MANTEIGA |
| COLAÇÃO | FRUTA - MAÇÃ | FRUTA - MELÃO | FRUTA - MAMÃO | FRUTA - BANANA | FRUTA - MAÇÃ |
| ALMOÇO | ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA CRUA (REPOLHO) | ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (MOÍDA/REPOLHO) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ACELGA) | ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (COXA SOBRE/CENOURA) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (PEPINO) | 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) |
| JANTAR | ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) FRUTA - MAÇÃ | MACARRÃO COM CARNE E LEGUME (TIRAS/CENOURA) LEGUME REFOGADO (COUVE FLOR) SALADA CRUA (PEPINO) | ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CUBOS/BATATA) LEGUME REFOGADO (ACELGA) FRUTA - LARANJA | ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (/ABOBRINHA) SALADA CRUA (TOMATE) | ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (COXA SOBRE/CENOURA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA-MAÇÃ |
| KCAL TOTAL | | | | | |

| 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 | Mirtz A. Nakamura Kawahara Nutricionista CRN-8/1212 | 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; 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 p ou 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) | 18.162 | 956 |
| PROT. (g) | 710 | 37 |
| LÍPIDIOS (g) | 484 | 25 |
| SAT. (g) | 166 | 9 |
| CARB. (g) | 2.822 | 149 |
| FIBRA (g) | 256 | 13 |
| CÁLCIO (mg) | 6.023 | 317 |
| MAGNÉSIO (mg) | 3.049 | 160 |
| FERRO (mg) | 103 | 5 |
| ZINCO (mg) | 87 | 5 |
| RETINOL (mcg) | 2.254 | 119 |
| VIT. C (mg) | 2.815 | 148 |
| SÓDIO (mg) | 19.816 | 1043 |
| GORD. TRANS (g) | 0 | 0 |



2023 SETEMBRO



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL EXECUTADO



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) | 4.578 | 916 | E. (KCAL) | 2.457 | 819 |
| PROT. (g) | 184 | 37 | PROT. (g) | 103 | 34 |
| LÍPIDEOS (g) | 108 | 22 | LÍPIDEOS (g) | 63 | 21 |
| SAT. (g) | 36 | 7 | SAT. (g) | 19 | 6 |
| CARB. (g) | 738 | 148 | CARB. (g) | 381 | 127 |
| FIBRA (g) | 69 | 14 | FIBRA (g) | 37 | 12 |
| CÁLCIO (mg) | 1278 | 256 | CÁLCIO (mg) | 775 | 258 |
| MAGNÉSIO (mg) | 784 | 157 | MAGNÉSIO (mg) | 431 | 144 |
| FERRO (mg) | 26 | 5 | FERRO (mg) | 14 | 5 |
| ZINCO (mg) | 21 | 4 | ZINCO (mg) | 13 | 4 |
| RETINOL (mcg) | 560 | 112 | RETINOL (mcg) | 241 | 80 |
| VIT. C (mg) | 773 | 155 | VIT. C (mg) | 479 | 160 |
| SÓDIO (mg) | 4946 | 989 | SÓDIO (mg) | 2575 | 858 |
| 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) | 4.654 | 931 | E. (KCAL) | 4.464 | 893 |
| PROT. (g) | 186 | 37 | PROT. (g) | 185 | 37 |
| LÍPIDEOS (g) | 116 | 23 | LÍPIDEOS (g) | 116 | 23 |
| SAT. (g) | 41 | 8 | SAT. (g) | 38 | 8 |
| CARB. (g) | 731 | 146 | CARB. (g) | 689 | 138 |
| FIBRA (g) | 68 | 14 | FIBRA (g) | 67 | 13 |
| CÁLCIO (mg) | 1412 | 282 | CÁLCIO (mg) | 1213 | 243 |
| MAGNÉSIO (mg) | 824 | 165 | MAGNÉSIO (mg) | 756 | 151 |
| FERRO (mg) | 27 | 5 | FERRO (mg) | 27 | 5 |
| ZINCO (mg) | 23 | 5 | ZINCO (mg) | 22 | 4 |
| RETINOL (mcg) | 458 | 92 | RETINOL (mcg) | 409 | 82 |
| VIT. C (mg) | 725 | 145 | VIT. C (mg) | 612 | 122 |
| SÓDIO (mg) | 5224 | 1045 | SÓDIO (mg) | 5145 | 1029 |
| 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) | 6.587 | 1317 |
| PROT. (g) | 236 | 47 |
| LÍPIDEOS (g) | 189 | 38 |
| SAT. (g) | 69 | 14 |
| CARB. (g) | 1020 | 204 |
| FIBRA (g) | 84 | 17 |
| CÁLCIO (mg) | 2623 | 525 |
| MAGNÉSIO (mg) | 1038 | 208 |
| FERRO (mg) | 35 | 7 |
| ZINCO (mg) | 29 | 6 |
| RETINOL (mcg) | 1146 | 229 |
| VIT. C (mg) | 1000 | 200 |
| SÓDIO (mg) | 6873 | 1375 |
| GORD. TRANS (g) | 0 | 0 |