

2023 SETEMBRO



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

CARDÁPIO BERÇÁRIO INTEGRAL PROPOSTO (CB)



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 / COLAÇÃO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAMÃO AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAMÃO AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - BANANA AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - PÊRA RASPADA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO DE PANELA (CUBOS/COLORAU/CENOURA) LEGUME REFOGADO AMASSADO (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUME (FILÉ /COLORAU/BATATA DOCE) LEGUME REFOGADO AMASSADO (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO AO MOLHO (TIRAS /CEBOLA/TOMATE) LEGUME REFOGADO AMASSADO (CABOTIÁ)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO AMASSADO (COUVE FLOR)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME (CENOURA /CUBOS) LEGUME REFOGADO AMASSADO (BROCOLIS /ABOBRINHA)
LANCHE DA TARDE	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - PÊRA RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAMÃO RASPADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - BANANA AMASSADA
JANTAR	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CUBOS/BATATA) LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA)	ARROZ POLENTA COM CARNE DESFIADO (COLORAU/MOÍDA) LEGUMES REFOGADOS (CENOURA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUME (FILÉ /COLORAU/CABOTIÁ) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)	SOPA DE MACARRÃO COM FEIJÃO E LEGUMES (MOÍDA/ABOBRINHA/BATATA/ CENOURA)
KCAL TOTAL					
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 / COLAÇÃO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - PÊRA RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAMÃO AMASSADO	FERIADO	RECESSO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OMELETE AO FORNO COM LEGUMES (ABOBRINHA/CEBOLA/TOMATE) LEGUME REFOGADO AMASSADO (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME (TIRAS/ABOBRINHA) LEGUMES REFOGADO DESFIADO/ AMASSADO (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUME (FILÉ/INHAME) LEGUME REFOGADO AMASSADO (ABÓBORA CABOTIÁ)	FERIADO	RECESSO
LANCHE DA TARDE	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - ABACATE AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAMÃO AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAÇÃ RASPADA	FERIADO	RECESSO
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME (MOÍDA/REPOLHO) LEGUME REFOGADO AMASSADO (CENOURA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME (CUBOS/BATATA) LEGUME REFOGADO AMASSADO (ABÓBORA CABOTIÁ)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO/AMASSADO (TIRAS/CENOURA) LEGUMES REFOGADOS AMASSADOS (BATATA DOCE)	FERIADO	RECESSO
KCAL TOTAL					

2023 SETEMBRO



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

CARDÁPIO BERÇÁRIO INTEGRAL PROPOSTO (CB)



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 / COLAÇÃO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MELÃO RASPADO AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAMÃO AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - BANANA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - PERA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO AMASSADO (BATATA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME (TIRAS/CENOURA) LEGUMES REFOGADOS AMASSADOS (ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO CARNE AMASSADO (MOÍDA /TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO AMASSADO (BATATA DOCE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME (TIRAS/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO AMASSADO (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUME (COXA SOBREC/CENOURA) LEGUME AMASSADO (MANDIOCA)
LANCHE DA TARDE	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAMÃO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - PÊRA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MELÃO RASPADO AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAMÃO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - BANANA
JANTAR	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUME (COXA SOBREC/CENOURA) LEGUME AMASSADO (ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO AMASSADO (CUBOS /TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO AMASSADO (BATATA DOCE)	SOPA DE MACARRÃO COM FEIJÃO CARNE E LEGUMES (TIRAS/CENOURA/ABOBRINHA/BATATA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO (CUBOS/TOMATE/CEBOLA) LEGUMES REFOGADOS AMASSADOS (BATATA/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (MOÍDA/INHAME) LEGUME REFOGADO AMASSADO (ABOBRINHA)
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 / COLAÇÃO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - PÊRA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAÇÃ	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAMÃO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - BANANA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAMÃO
ALMOÇO	SOPA DE MACARRÃO COM FEIJÃO E LEGUMES (MOÍDA/CENOURA/ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME (TIRAS/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO AMASSADO (BATATA DOCE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME (CUBOS/INHAME) LEGUME REFOGADO AMASSADO (ABÓBORA CABOTIÁ)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME (CUBOS/CENOURA) LEGUME REFOGADO AMASSADO (COUVE FLOR)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUME (COXA SOBREC/COXA/ABÓBORA) LEGUME REFOGADO AMASSADO (BRÓCOLI)
LANCHE DA TARDE	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAÇÃ	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAMÃO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MELÃO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - PÊRA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - BANANA
JANTAR	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ESPINAFRE) LEGUME REFOGADO AMASSADO (ABÓBORA CABOTIÁ)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME (CUBOS/CENOURA) LEGUME REFOGADO AMASSADO (COUVE FLOR)	ARROZ FEIJÃO CARNE AMASSADO COM LEGUME (BATATA/MOÍDA) LEGUME REFOGADO AMASSADO (BETERRABA)	CANJA (COXASOBRE/CENOURA/ABOBRINHA/BATATA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME (TIRAS/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO AMASSADO (BATATA DOCE)
KCAL TOTAL					

2023 SETEMBRO



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

CARDÁPIO BERÇÁRIO INTEGRAL PROPOSTO (CB)



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 / COLAÇÃO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAMÃO AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAMÃO AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - BANANA AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - PÊRA RASPADA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO AMASSADO COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO AMASSADO (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO /AMASSADO (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO AMASSADO (BATATA DOCE)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUME (COXA SOBRE/CENOURA) LEGUME REFOGADO AMASSADO (ABÓBORA CABOTIÁ)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME (TIRAS/CENOURA) LEGUME REFOGADO AMASSADO (COUVE FLOR)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/BATATA DOCE) LEGUME REFOGADO AMASSADO (ACELGA)
LANCHE DA TARDE	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - PÊRA RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MELÃO RASPADO/AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAMÃO AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - BANANA AMASSADO
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME (TIRAS/CENOURA) LEGUME REFOGADO AMASSADO (BATATA)	SOPA DE MACARRÃO COM FEIJÃO FRANGO E LEGUMES (COXA SOBRE/CENOURA/BATATA/ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME (CUBOS/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO AMASSADO (ABÓBORA CABOTIÁ)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO /AMASSADO (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO AMASSADO (BATATA DOCE)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUME (COXA SOBRE/CENOURA) LEGUME REFOGADO AMASSADO (ABOBRINHA)
KCAL TOTAL					

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
DESJEJUM	15' antes das atividades pedagógicas
COLAÇÃO	1h após desjejum
ALMOÇO	3h após o início das atividades pedagógicas
LANCHE DA TARDE	2h após almoço
PRINCIPAL TARDE	2h após lanche da tarde

 Fábio Alfredo Gonçalves de Campos
Gerente de Alimentação Escolar
 Beatriz Lourenço Nunes
Nutricionista CRN8/231
 Miriz A. Nakamura Kawahara
Nutricionista CRN-8/1212
 Renata Perucelo Romero
Nutricionista CRN8/2451

OBSERVAÇÕES:

- * As FRUTAS do Desjejum também podem ser servidas como Colação (entre o Desjejum e o Almoço); As frutas que sobraem também 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)	11.624	612
PROT. (g)	394	21
LÍPIDEOS (g)	379	20
SAT. (g)	139	7
CARB. (g)	1.689	89
FIBRA (g)	167	9
CÁLCIO (mg)	6.992	368
MAGNÉSIO (mg)	2.040	107
FERRO (mg)	127	7
ZINCO (mg)	90	5
RETINOL (mcg)	5.829	307
VIT. C (mg)	1.954	103
SÓDIO (mg)	8.016	422
GORD. TRANS (g)	0	0

***** NÃO UTILIZAR AÇÚCAR, SAL, MEL E ALIMENTOS PROCESSADOS PARA AS PREPARAÇÕES DO BERÇÁRIO**
***** A consistência das preparações devem ser PASTOSAS ou de acordo com a idade do aluno (alimentos amassados, picados ou raspados)**



2023 SETEMBRO



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

CARDÁPIO BERÇÁRIO INTEGRAL PROPOSTO (CB)



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)	3.599	720	E. (KCAL)	2.388	796
PROT. (g)	122	24	PROT. (g)	83	28
LÍPÍDEOS (g)	116	23	LÍPÍDEOS (g)	80	27
SAT. (g)	43	9	SAT. (g)	29	10
CARB. (g)	527	105	CARB. (g)	341	114
FIBRA (g)	51	10	FIBRA (g)	39	13
CÁLCIO (mg)	2273	455	CÁLCIO (mg)	1375	458
MAGNÉSIO (mg)	608	122	MAGNÉSIO (mg)	423	141
FERRO (mg)	39	8	FERRO (mg)	26	9
ZINCO (mg)	28	6	ZINCO (mg)	18	6
RETINOL (mcg)	1900	380	RETINOL (mcg)	1106	369
VIT. C (mg)	596	119	VIT. C (mg)	370	123
SÓDIO (mg)	2303	461	SÓDIO (mg)	1601	534
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)	3.135	627	E. (KCAL)	3.003	601
PROT. (g)	105	21	PROT. (g)	104	21
LÍPÍDEOS (g)	102	20	LÍPÍDEOS (g)	98	20
SAT. (g)	38	8	SAT. (g)	36	7
CARB. (g)	456	91	CARB. (g)	432	86
FIBRA (g)	43	9	FIBRA (g)	41	8
CÁLCIO (mg)	1863	373	CÁLCIO (mg)	1860	372
MAGNÉSIO (mg)	559	112	MAGNÉSIO (mg)	520	104
FERRO (mg)	34	7	FERRO (mg)	34	7
ZINCO (mg)	24	5	ZINCO (mg)	24	5
RETINOL (mcg)	1584	317	RETINOL (mcg)	1570	314
VIT. C (mg)	523	105	VIT. C (mg)	455	91
SÓDIO (mg)	2150	430	SÓDIO (mg)	1985	397
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)	3.099	620
PROT. (g)	102	20
LÍPÍDEOS (g)	99	20
SAT. (g)	36	7
CARB. (g)	459	92
FIBRA (g)	44	9
CÁLCIO (mg)	1894	379
MAGNÉSIO (mg)	538	108
FERRO (mg)	33	7
ZINCO (mg)	23	5
RETINOL (mcg)	1570	314
VIT. C (mg)	606	121
SÓDIO (mg)	2281	456
GORD. TRANS (g)	0	0