

# 2023 SETEMBRO



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: 28/08/2023	DATA: 29/08/2023	DATA: 30/08/2023	DATA: 31/08/2023	DATA: 01/09/2023
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE CARAMELADO 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) 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
<b>KCAL TOTAL</b>					
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
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>	LEITE CARAMELADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	FERIADO	RECESSO
	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
<b>KCAL TOTAL</b>					
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
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>	SUCO DE POLPA BISCOITO DE POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO+MAÇÃ) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) PÃO COM QUEIJO/PRESUNTO
<b>PRINCIPAL</b>	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)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (COXA SOBR/CENOURA) LEGUME REFGADO (MANDIOCA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) FRUTA - LARANJA
<b>KCAL TOTAL</b>					

# 2023 SETEMBRO



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: 18/09/2023	DATA: 19/09/2023	DATA: 20/09/2023	DATA: 21/09/2023	DATA: 22/09/2023
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>	CHÁ BISCOITO POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	SUCO DE POLPA BISCOITO DE POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO+MAÇÃ) PÃO COM MANTEIGA
	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME (CENOURA/MOÍDA)	ARROZ	ARROZ	ARROZ	ARROZ PRIMAVERA
	LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)	FEIJÃO	FEIJÃO	FEIJÃO	FEIJÃO
	SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - LARANJA	ESTROGONOF DE CARNE (TIRAS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (PEPINO)	CARNE DE PANELA (CUBOS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (REPOLHO)	CARNE SUÍNA (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ACELGA)	FRANGO COM LEGUME (COXA SOBRECXA/BATATA) LEGUME REFOGADO (BRÓCOLI/COUVE FLOR) SALADA PRIMAVERA (ALFACE/TOMATE/PEPINO/CENOURA RALADA)
<b>KCAL TOTAL</b>					
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
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>	CHÁ BISCOITO POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	SUCO DE POLPA BISCOITO DE POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO+BANANA) PÃO COM REQUEIJÃO
<b>PRINCIPAL</b>	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 SOBRECXA/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
<b>KCAL TOTAL</b>					

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 Afrêdio Gonçalves de Campos Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRN8/231	 Mirtz A. Nakamura Kawahara Nutricionista CRN-8/1212	 Renata Perucio Romero Nutricionista CRN8/2451
---	--	--	--

#### OBSERVAÇÕES:

- \* As FRUTAS que sobram 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; excepcionidades 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
LÍPIDEOS (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 SETEMBRO



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 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)	2.439	488	E. (KCAL)		
PROT. (g)	97	19	PROT. (g)	1.493	498
LIPÍDEOS (g)	63	13	LIPÍDEOS (g)	58	19
SAT. (g)	24	5	SAT. (g)	40	13
CARB. (g)	380	76	CARB. (g)	15	5
FIBRA (g)	32	6	FIBRA (g)	235	78
CÁLCIO (mg)	946	189	CÁLCIO (mg)	19	6
MAGNÉSIO (mg)	419	84	MAGNÉSIO (mg)	640	213
FERRO (mg)	15	3	FERRO (mg)	235	78
ZINCO (mg)	12	2	ZINCO (mg)	7	2
RETINOL (mcg)	358	72	RETINOL (mcg)	7	2
VIT. C (mg)	404	81	VIT. C (mg)	241	80
SÓDIO (mg)	2854	571	SÓDIO (mg)	323	108
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	1652	551
				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)	2.726	545	E. (KCAL)	2.294	459
PROT. (g)	104	21	PROT. (g)	86	17
LIPÍDEOS (g)	71	14	LIPÍDEOS (g)	68	14
SAT. (g)	29	6	SAT. (g)	27	5
CARB. (g)	424	85	CARB. (g)	342	68
FIBRA (g)	32	6	FIBRA (g)	29	6
CÁLCIO (mg)	957	191	CÁLCIO (mg)	875	175
MAGNÉSIO (mg)	408	82	MAGNÉSIO (mg)	381	76
FERRO (mg)	13	3	FERRO (mg)	12	2
ZINCO (mg)	12	2	ZINCO (mg)	11	2
RETINOL (mcg)	409	82	RETINOL (mcg)	362	72
VIT. C (mg)	208	42	VIT. C (mg)	313	63
SÓDIO (mg)	3117	623	SÓDIO (mg)	2597	519
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)	2.593	519			
PROT. (g)	101	20			
LIPÍDEOS (g)	68	14			
SAT. (g)	22	4			
CARB. (g)	404	81			
FIBRA (g)	38	8			
CÁLCIO (mg)	993	199			
MAGNÉSIO (mg)	441	88			
FERRO (mg)	15	3			
ZINCO (mg)	13	3			
RETINOL (mcg)	400	80			
VIT. C (mg)	413	83			
SÓDIO (mg)	2874	575			
GORD. TRANS (g)	0	0			