


2023 SETEMBRO



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL 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
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 POLENATA COM MOLHO (COLORAU/FCOXA SOBREC) LEGUME REFOGADO (ACELGA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO (CUBOS/CEBOLA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)	MACARRAO COM CARNE E LEGUME (TIRAS/ABOBRINHA/COI ORAI) 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 POLENATA 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					
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
DESJEJUM	LEITE CARMELADO 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)	MACARRAO 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 PROPOSTO



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
DESJEJUM	SUCO DE POLPA BISCOITO DE POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - BANANA	CHÁ CLARO 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
	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) FAROFA 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)	MACARRAO 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 DATA: 18/09/2023	TERÇA-FEIRA DATA: 19/09/2023	QUARTA-FEIRA DATA: 20/09/2023	QUINTA-FEIRA DATA: 21/09/2023	SEXTA-FEIRA DATA: 22/09/2023
DESJEJUM	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
COLAÇÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAMÃO	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 PROPOSTO



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	SUCO DE POLPA BISCOITO DE POLVILHO	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	 Mirza A. Nakamura Kawahara Nutricionista CRN-8/1212	 Renata Perucello 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 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)	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