


2023 SETEMBRO



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL 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 / LANCHE DA TARDE	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE CAMELADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO+BANANA) PÃO COM REQUEIJÃO
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					
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 / LANCHE DA TARDE	LEITE CAMELADO 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
KCAL TOTAL					
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 / LANCHE DA TARDE	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
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)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (COXA SOBR/CENOURA) LEGUME REFGADO (MANDIOCA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL					

2023 SETEMBRO



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL 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
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	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) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOF DE CARNE (TIRAS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (REPOLHO)	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)
	KCAL TOTAL				
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
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	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 QUEQUEIJÃO
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					

2023 SETEMBRO



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL PROPOSTO



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	 Nitzzi A. Nakamura Kuwahara 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)	9.106	479
PROT. (g)	348	18
LIPÍDEOS (g)	247	13
SAT. (g)	93	5
CARB. (g)	1.405	74
FIBRA (g)	118	6
CÁLCIO (mg)	3.465	182
MAGNÉSIO (mg)	1.464	77
FERRO (mg)	48	3
ZINCO (mg)	42	2
RETINOL (mcg)	1.412	74
VIT. C (mg)	1.258	66
SÓDIO (mg)	10.240	539
GORD. TRANS (g)	0	0



2023 SETEMBRO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO FUNDAMENTAL 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)	1.493	498
PROT. (g)	97	19	PROT. (g)	58	19
LIPÍDEOS (g)	63	13	LIPÍDEOS (g)	40	13
SAT. (g)	24	5	SAT. (g)	15	5
CARB. (g)	380	76	CARB. (g)	235	78
FIBRA (g)	32	6	FIBRA (g)	19	6
CÁLCIO (mg)	946	189	CÁLCIO (mg)	640	213
MAGNÉSIO (mg)	419	84	MAGNÉSIO (mg)	235	78
FERRO (mg)	15	3	FERRO (mg)	7	2
ZINCO (mg)	12	2	ZINCO (mg)	7	2
RETINOL (mcg)	358	72	RETINOL (mcg)	241	80
VIT. C (mg)	404	81	VIT. C (mg)	323	108
SÓDIO (mg)	2854	571	SÓDIO (mg)	1652	551
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)	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