


# 2023 SETEMBRO



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

## CARDÁPIO PROJOVEM 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>PRINCIPAL</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) FAROFA DE LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM MOLHO (COLORAU/FCOXA SOBREC) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO (CUBOS /CEBOLA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	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
<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
	ARROZ FEIJÃO OMELETE AO FORNO COM LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA- TOMATE	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>PRINCIPAL</b>	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ESCAROLA PICADINHO) LEGUME REFOGADO SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (MOÍDA /CEBOLA/TOMATE) LEGUME REFOGADO SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADO (TIRAS/CEBOLA/TOMATE) FAROFA COM LEGUMES SALADA CRUA (PEPINO)	MACARRÃO COM LEGUME (CENOURA/TIRAS) LEGUME REFGADO (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 PROJovem 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
	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME (CENOURA/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA)	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 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>PRINCIPAL</b>	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO)	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)	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)
<b>KCAL TOTAL</b>					

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
<b>PRINCIPAL</b>	início das atividades pedagógicas

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

#### OBSERVAÇÕES:

- \* 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 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.
- \* A temperatura das bebidas deverá acompanhar a temperatura do dia, ou seja, morna nos dias frios e frias nos dias quentes.

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE AGOSTO 2023		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	9.136	481
PROT. (g)	439	23
LIPÍDEOS (g)	252	13
SAT. (g)	70	4
CARB. (g)	1.280	67
FIBRA (g)	148	8
CÁLCIO (mg)	1.399	74
MAGNÉSIO (mg)	1.670	88
FERRO (mg)	67	4
ZINCO (mg)	55	3
RETINOL (mcg)	352	19
VIT. C (mg)	455	24
SÓDIO (mg)	12.781	673
GORD. TRANS (g)	0	0



# 2023 SETEMBRO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
**CARDÁPIO PROJOVEM 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)	2.400	480	E. (KCAL)	1.357	452
PROT. (g)	122	24	PROT. (g)	66	22
LIPÍDEOS (g)	58	12	LIPÍDEOS (g)	39	13
SAT. (g)	17	3	SAT. (g)	10	3
CARB. (g)	347	69	CARB. (g)	185	62
FIBRA (g)	35	7	FIBRA (g)	21	7
CÁLCIO (mg)	314	63	CÁLCIO (mg)	189	63
MAGNÉSIO (mg)	390	78	MAGNÉSIO (mg)	236	79
FERRO (mg)	17	3	FERRO (mg)	10	3
ZINCO (mg)	15	3	ZINCO (mg)	8	3
RETINOL (mcg)	46	9	RETINOL (mcg)	75	25
VIT. C (mg)	116	23	VIT. C (mg)	49	16
SÓDIO (mg)	3049	610	SÓDIO (mg)	2068	689
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)	2.638	528	E. (KCAL)	2.337	467
PROT. (g)	114	23	PROT. (g)	116	23
LIPÍDEOS (g)	70	14	LIPÍDEOS (g)	66	13
SAT. (g)	21	4	SAT. (g)	19	4
CARB. (g)	387	77	CARB. (g)	318	64
FIBRA (g)	42	8	FIBRA (g)	36	7
CÁLCIO (mg)	384	77	CÁLCIO (mg)	312	62
MAGNÉSIO (mg)	476	95	MAGNÉSIO (mg)	416	83
FERRO (mg)	18	4	FERRO (mg)	17	3
ZINCO (mg)	14	3	ZINCO (mg)	15	3
RETINOL (mcg)	158	32	RETINOL (mcg)	38	8
VIT. C (mg)	134	27	VIT. C (mg)	95	19
SÓDIO (mg)	3490	698	SÓDIO (mg)	3343	669
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)	2.336	467
PROT. (g)	115	23
LIPÍDEOS (g)	63	13
SAT. (g)	17	3
CARB. (g)	330	66
FIBRA (g)	40	8
CÁLCIO (mg)	360	72
MAGNÉSIO (mg)	418	84
FERRO (mg)	18	4
ZINCO (mg)	15	3
RETINOL (mcg)	79	16
VIT. C (mg)	121	24
SÓDIO (mg)	3235	647
GORD. TRANS (g)	0	0