


2023 OUTUBRO



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL EXECUTADO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 02/10/2023	DATA: 03/10/2023	DATA: 04/10/2023	DATA: 05/10/2023	DATA: 06/10/2023
DESJEJUM	LEITE CARMELADO FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	ESFERA DE CHOCOLATE COM LEITE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ
COLAÇÃO	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - BANANA	FRUTA - MELÃO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOF DE FRANGO (COXA SOBRE/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA(PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA) LEGUMES REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/CEBOLA/TOMATE) LEGUMES REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA(ACELGA)	ARROZ COM LEGUME (CENOURA) TUTU DE FEIJÃO CARNE MOÍDA SUÍNA REFOGADA (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ CARNE MOÍDA AO MOLHO (TOMATE) PURÊ DE BATATAS (BATATA) SALADA CRUA (ACELGA/CENOURA)
JANTAR	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME (TIRAS/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/TOMATE/CEBOLA) LEGUMES REFOGADO (CHUCHU/ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUMES (BATATA/FILÉ) LEGUME REFOGADO (CHICÓRIA)	CACHORRO QUENTE (TOMATE/EXTRATO) (OBRIGATORIAMENTE A SALSICHA DEVE SER CORTADA AO MEIO) PIPOCA E/OU MACARRÃO COM CARNE MOÍDA
KCAL TOTAL	961	749	744	867	643
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 09/10/2023	DATA: 10/10/2023	DATA: 11/10/2023	DATA: 12/10/2023	DATA: 13/10/2023
DESJEJUM	LEITE CARMELADO PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) FRUTA - MELÃO	CHÁ PÃO DE MEL	FERIADO	RECESSO
COLAÇÃO	FRUTA - MAMÃO	SALADA DE FRUTA (LARANJA/MAÇÃ/MAMÃO)	FRUTA - MAÇÃ	FERIADO	RECESSO
	ARROZ CARNE DE PANELA (CUBOS) MAIONESE DE BATATA (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM QUEIJO E PRESUNTO LEGUMES REFOGADOS (BROCOLIS) SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA DOCE/TIRAS) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	FERIADO	RECESSO
JANTAR	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (CENOURA/BROCOLIS/FILÉ) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)	ARROZ FRANGO COM LEGUMES (ABO. CABOTIÁ/FILÉ) LEGUME REFOGADO (CHUCHU/VAGEM) SALADA CRUA (ACELGA)	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E MILHO LEGUMES REFOGADOS (REPOLHO/CENOURA) MINGAU FRUTA - LARANJA	FERIADO	RECESSO
KCAL TOTAL	886	787	1105	0	0
SEMANA DA CRIANÇA	** ENTRE OS DIAS 06/10 A 11/10 - O CARDÁPIO ESTÁ VOLTADO PARA AS COMEMORAÇÕES DO DIA DAS CRIANÇAS - DE ACORDO COM A DISPONIBILIDADE DOS GÊNEROS A UNIDADE ESCOLAR PODE REALIZAR OS PREPAROS ENTRE ESSES DIAS				

2023 OUTUBRO



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL EXECUTADO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 16/10/2023	DATA: 17/10/2023	DATA: 18/10/2023	DATA: 19/10/2023	DATA: 20/10/2023
DESJEJUM	ESFERA DE CHOCOLATE COM LEITE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	CHÁ BISCOITO DE POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE COM CHOCOLATE PÃO COM MANTEIGA
COLAÇÃO	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MELÃO	FRUTA - BANANA	FRUTA - MAÇÃ
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA/TOMATE) LEGUMES REFOGADO (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	ARROZ CARNE MOÍDA COM LEGUME (BATATA) LEGUMES REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PENELA (CUBOS) LEGUME ASSADO OU REFOGADO (ABOBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (ACELGA/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (BATATA DOCE/FILÉ) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO (SOBREC) FAROFA DE LEGUMES (CENOURA/VAGEM) SALADA CRUA - ALFACE
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PENELA (CUBOS) LEGUME ASSADO OU REFOGADO (ABOBORA CABOTIÁ)	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO COM LEGUME (TOMATE/CHUCHU) SALADA CRUA (CHICORIA/TOMATE)	SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO, CARNE E LEGUMES (TIRAS/CHUCHU/BATATA) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE E LEGUMES (CENOURA/ ABOBRINHA /CARNE TIRAS) SALADA COZIDA (BETERRABA) SALADA CRUA - ACELGA	ARROZ ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA (BATATA/TOMATE) LEGUMES REFOGADO (REPOLHO)
KCAL TOTAL	848	689	681	826	992
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 23/10/2023	DATA: 24/10/2023	DATA: 25/10/2023	DATA: 26/10/2023	DATA: 27/10/2023
DESJEJUM	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO DE POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - BANANA	CHÁ PÃO COM REQUEIJÃO
COLAÇÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - BANANA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (COUVE-MANTEIGA) LEGUMES REFOGADO (CABOTIÁ)	ARROZ FRANGO EM CUBOS COM LEGUMES (BROCOLIS/SOUBREC) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA)	ARROZ CARNE EM TIRAS COM LEGUMES (MANDIOCA) LEGUMES REFOGADOS (CHICORIA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS) LEGUME ASSADO OU REFOGADO OU COM A CARNE (BATATA DOCE) SALADA CRUA - PEPINO/TOMATE	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS REFOGADA (TOMATE/ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - LARANJA
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS) FAROFA DE LEGUMES (CENOURA/ALMEIRÃO)	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE CARNE (TIRAS) LEGUME ASSADO (BATATA) SALADA CRUA (BETERRABA RALADA)	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA/ CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE TIRAS REFOGADA COM LEGUME (CENOURA EM TIRAS) PODE SER PREPARADO COMO: ARROZ COM CARNE E LEGUMS (CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ COM LEGUMES (BROCOLIS) FRANGO ACEBOLADO (FILÉ) LEGUME REFOGADO (CABOTIÁ) SALADA CRUA - PEPINO/TOMATE
KCAL TOTAL	936	820	800	832	817

2023 OUTUBRO



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL EXECUTADO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 30/10/2023	TERÇA-FEIRA DATA: 31/10/2023	QUARTA-FEIRA DATA: 01/11/2023	QUINTA-FEIRA DATA: 02/11/2023	SEXTA-FEIRA DATA: 03/11/2023
DESJEJUM	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO - PÃO DE MEL	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MELÃO	FERIADO	RECESSO
COLAÇÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAMÃO	FERIADO	RECESSO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO COM LEGUME (FILÉ/BATATA) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADO (TIRAS/CEBOLA/TOMATE) FAROFÁ COM LEGUMES (CENOURA/VAGEM) SALADA CRUA (PEPINO) CANJICA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (REPOLHO)	FERIADO	RECESSO
JANTAR	MACARRÃO COM LEGUMES E CARNE EM TIRAS (TIRAS/TOMATE/CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA - REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS ACEBOLADA (TIRAS/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (CHUCHU)	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO (FILÉ/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - LARANJA	FERIADO	RECESSO
KCAL TOTAL	758	1153	821	0	0

Os ingredientes do bolo dos aniversariantes e/ou para o dia das crianças já foi contemplado no mês de agosto. Programado Bolo de Chocolate e cobertura de chocolate . O ovo está sendo incluído no pedido da semana de 16/10.

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 Kuwahara Nutricionista CRN-8/1212	 Renata Perucelo 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; 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 OUTUBRO 2023		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	16.891	845
PROT. (g)	701	35
LÍPIDEOS (g)	423	21
SAT. (g)	142	7
CARB. (g)	2.627	131
FIBRA (g)	232	12
CÁLCIO (mg)	5.249	262
MAGNÉSIO (mg)	2.811	141
FERRO (mg)	98	5
ZINCO (mg)	87	4
RETINOL (mcg)	2.371	119
VIT. C (mg)	2.442	122
SÓDIO (mg)	17.025	851
GORD. TRANS (g)	0	0



2023 OUTUBRO



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL EXECUTADO



VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 02/10/2023 A 06/10/2023			SEMANA DE 09/10/2023 A 11/10/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.964	793	E. (KCAL)	2.778	926
PROT. (g)	165	33	PROT. (g)	123	41
LÍPÍDEOS (g)	96	19	LÍPÍDEOS (g)	73	24
SAT. (g)	32	6	SAT. (g)	22	7
CARB. (g)	627	125	CARB. (g)	413	138
FIBRA (g)	61	12	FIBRA (g)	30	10
CÁLCIO (mg)	1239	248	CÁLCIO (mg)	1078	359
MAGNÉSIO (mg)	738	148	MAGNÉSIO (mg)	384	128
FERRO (mg)	26	5	FERRO (mg)	14	5
ZINCO (mg)	22	4	ZINCO (mg)	13	4
RETINOL (mcg)	573	115	RETINOL (mcg)	538	179
VIT. C (mg)	722	144	VIT. C (mg)	312	104
SÓDIO (mg)	4233	847	SÓDIO (mg)	2983	994
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 16/10/2023 A 20/10/2023			SEMANA DE 23/10/2023 A 27/10/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	4.035	807	E. (KCAL)	4.204	841
PROT. (g)	165	33	PROT. (g)	172	34
LÍPÍDEOS (g)	102	20	LÍPÍDEOS (g)	104	21
SAT. (g)	36	7	SAT. (g)	32	6
CARB. (g)	624	125	CARB. (g)	662	132
FIBRA (g)	57	11	FIBRA (g)	61	12
CÁLCIO (mg)	1087	217	CÁLCIO (mg)	1219	244
MAGNÉSIO (mg)	674	135	MAGNÉSIO (mg)	735	147
FERRO (mg)	24	5	FERRO (mg)	24	5
ZINCO (mg)	22	4	ZINCO (mg)	21	4
RETINOL (mcg)	494	99	RETINOL (mcg)	458	92
VIT. C (mg)	581	116	VIT. C (mg)	712	142
SÓDIO (mg)	3955	791	SÓDIO (mg)	4152	830
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 30/10/2023 A 03/11/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.731	910
PROT. (g)	111	37
LÍPÍDEOS (g)	68	23
SAT. (g)	26	9
CARB. (g)	426	142
FIBRA (g)	39	13
CÁLCIO (mg)	915	305
MAGNÉSIO (mg)	466	155
FERRO (mg)	15	5
ZINCO (mg)	14	5
RETINOL (mcg)	375	125
VIT. C (mg)	321	107
SÓDIO (mg)	2619	873
GORD. TRANS (g)	0	0