


2023 OUTUBRO



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL 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 / LANCHE DA TARDE	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
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOF DE FRANGO (COXA SOBRE/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA(PEPINO) FRUTA - LARANJA	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) FRUTA - BANANA	CACHORRO QUENTE (TOMATE/EXTRATO) (OBRIGATORIAMENTE A SALSICHA DEVE SER CORTADA AO MEIO) PIPOCA E/OU MACARRÃO COM CARNE MOÍDA
KCAL TOTAL	562	481	433	594	320
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 / LANCHE DA TARDE	LEITE CARMELADO PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) SALADA DE FRUTA (LARANJA/MAÇÃ/MAMÃO)	CHÁ PÃO DE MEL	FERIADO	RECESSO
	ARROZ CARNE DE PANELA (CUBOS) MAIONESE DE BATATA (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM QUEIJO E PRESUNTO LEGUMES REFOGADOS (BROCOLIS) SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO)	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E MILHO LEGUMES REFOGADOS (REPOLHO/CENOURA) MINGAU FRUTA - LARANJA	FERIADO	RECESSO
KCAL TOTAL	598	513	752	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				
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 / LANCHE DA TARDE	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
PRINCIPAL	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) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (BATATA DOCE/FILÉ) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)	MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE E LEGUMES (CENOURA/ ABOBRINHA /CARNE TIRAS) SALADA COZIDA (BETERRABA) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	471	368	514	477	626

2023 OUTUBRO



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL EXECUTADO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 23/10/2023	TERÇA-FEIRA DATA: 24/10/2023	QUARTA-FEIRA DATA: 25/10/2023	QUINTA-FEIRA DATA: 26/10/2023	SEXTA-FEIRA DATA: 27/10/2023
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	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
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (COUVE-MANTEIGA) LEGUMES REFOGADO (CABOTIÁ)	ARROZ FRANGO EM CUBOS COM LEGUMES (BATATA/SOBREC) - PODE SER ASSADO SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA)	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA/ CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA) 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/BROCOLIS) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	499	398	506	469	470
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 / LANCHE DA TARDE	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
PRINCIPAL	MACARRÃO COM LEGUMES E CARNE EM TIRAS (TIRAS/TOMATE/CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA - REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADO (TIRAS/CEBOLA/TOMATE) FAROFÁ COM LEGUMES (CENOURA/VAGEM) SALADA CRUA (PEPINO) CANJICA	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO (FILÉ/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - MAÇÃ	FERIADO	RECESSO
KCAL TOTAL	389	855	482	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	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

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

OBSERVAÇÕES:

- * As FRUTAS que sobremem 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)	10.296	515
PROT. (g)	406	20
LÍPIDEOS (g)	269	13
SAT. (g)	99	5
CARB. (g)	1.596	80
FIBRA (g)	128	6
CÁLCIO (mg)	4.230	211
MAGNÉSIO (mg)	1.606	80
FERRO (mg)	56	3
ZINCO (mg)	52	3
RETINOL (mcg)	2.205	110
VIT. C (mg)	1.321	66
SÓDIO (mg)	9.924	496
GORD. TRANS (g)	0	0



2023 OUTUBRO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO FUNDAMENTAL 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)	2.391	478	E. (KCAL)	1.863	621
PROT. (g)	94	19	PROT. (g)	75	25
LÍPÍDEOS (g)	57	11	LÍPÍDEOS (g)	52	17
SAT. (g)	21	4	SAT. (g)	18	6
CARB. (g)	389	78	CARB. (g)	278	93
FIBRA (g)	37	7	FIBRA (g)	17	6
CÁLCIO (mg)	1025	205	CÁLCIO (mg)	937	312
MAGNÉSIO (mg)	465	93	MAGNÉSIO (mg)	231	77
FERRO (mg)	15	3	FERRO (mg)	9	3
ZINCO (mg)	13	3	ZINCO (mg)	9	3
RETINOL (mcg)	488	98	RETINOL (mcg)	560	187
VIT. C (mg)	519	104	VIT. C (mg)	144	48
SÓDIO (mg)	2318	464	SÓDIO (mg)	1887	629
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)	2.456	491	E. (KCAL)	2.442	488
PROT. (g)	92	18	PROT. (g)	99	20
LÍPÍDEOS (g)	67	13	LÍPÍDEOS (g)	62	12
SAT. (g)	25	5	SAT. (g)	20	4
CARB. (g)	381	76	CARB. (g)	352	70
FIBRA (g)	32	6	FIBRA (g)	29	6
CÁLCIO (mg)	808	162	CÁLCIO (mg)	920	184
MAGNÉSIO (mg)	381	76	MAGNÉSIO (mg)	378	76
FERRO (mg)	14	3	FERRO (mg)	12	2
ZINCO (mg)	14	3	ZINCO (mg)	11	2
RETINOL (mcg)	440	88	RETINOL (mcg)	412	82
VIT. C (mg)	294	59	VIT. C (mg)	334	67
SÓDIO (mg)	2422	484	SÓDIO (mg)	2298	460
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 30/10/2023 A 01/11/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.726	575
PROT. (g)	65	22
LÍPÍDEOS (g)	45	15
SAT. (g)	20	7
CARB. (g)	270	90
FIBRA (g)	20	7
CÁLCIO (mg)	733	244
MAGNÉSIO (mg)	236	79
FERRO (mg)	7	2
ZINCO (mg)	8	3
RETINOL (mcg)	371	124
VIT. C (mg)	72	24
SÓDIO (mg)	1502	501
GORD. TRANS (g)	0	0