

# 2023 OUTUBRO




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

## CARDÁPIO CEI INTEGRAL FILANTRÓPICO EXECUTADO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 02/10/2023	TERÇA-FEIRA DATA: 03/10/2023	QUARTA-FEIRA DATA: 04/10/2023	QUINTA-FEIRA DATA: 05/10/2023	SEXTA-FEIRA DATA: 06/10/2023
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) 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 TIRAS AO MOLHO (TIRAS/TOMATE) PURÊ DE BATATAS (BATATA) SALADA CRUA (ACELGA/CENOURA)
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) FRUTA - PÊRA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO+MAÇÃ) BISCOITO POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/BANANA) PÃO COM OVOS MEXIDOS	SALADA DE FRUTAS (LARANJA/MAMÃO/MAÇÃ)
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 (FILÉ/BATATA) LEGUME REFOGADO (CHICÓRIA)	PÃO COM CARNE MOÍDA (TOMATE) PIPOCA E/OU MACARRÃO COM CARNE MOÍDA (TOMATE)
KCAL TOTAL	1011	856	897	1030	661

NA SEXTA-FEIRA 06/10/23 NO JANTAR FOI PROPOSTO UM LANCHE PÃO COM CARNE MOÍDA E PIPOCA - PARA OS ALUNOS DO PERÍODO PARCIAL ESSA PREPARAÇÃO DEVERÁ CONSTAR NO HORÁRIO DA MANHÃ AFIM DE ATENDER TODOS OS ALUNOS / CASO A UNIDADE VERIFIQUE A NECESSIDADE DE SERVIR UMA REFEIÇÃO TAMBÉM FOI PREPOSTO A PREPARAÇÃO MACARRÃO

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 09/10/2023	TERÇA-FEIRA DATA: 10/10/2023	QUARTA-FEIRA DATA: 11/10/2023	QUINTA-FEIRA DATA: 12/10/2023	SEXTA-FEIRA DATA: 13/10/2023
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/BANANA) PÃO COM OVOS MEXIDOS	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - PÊRA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	FERIADO	RECESSO
	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (FILÉ/CENOURA/BROCOLIS) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM QUEIJO LEGUMES REFOGADOS (BROCOLIS) SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (BATATA DOCE/CUBOS) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	FERIADO	RECESSO
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	SALADA DE FRUTAS (LARANJA/MAMÃO/MAÇÃ)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	FERIADO	RECESSO
JANTAR	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUMES (ABO. CABOTIÁ/FILÉ) LEGUME REFOGADO (CHUCHU/VAGEM) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS) PURÊ DE BATATAS (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA)	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E MILHO LEGUMES REFOGADOS (REPOLHO/CENOURA) FRUTA - LARANJA	FERIADO	RECESSO
KCAL TOTAL	840	854	878	0	0
<b>SEMANA DA CRIANÇA</b>	** 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 CEI INTEGRAL FILANTRÓPICO EXECUTADO

(C1, C2, C3, P4 e P5)



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 16/10/2023	TERÇA-FEIRA DATA: 17/10/2023	QUARTA-FEIRA DATA: 18/10/2023	QUINTA-FEIRA DATA: 19/10/2023	SEXTA-FEIRA DATA: 20/10/2023
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) BISCOITO POLVIHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO+MAÇÃ) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) PÃO COM MANTEIGA
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)	MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE E LEGUMES (CENOURA/ BROCOLIS /CARNE TIRAS) SALADA CRUA (ALFACE)
LANCHE DA TARDE	SALADA DE FRUTA (LARANJA+PERA+MAÇÃ)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) BISCOITO POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) PÃO COM MANTEIGA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO+MAÇÃ) FRUTA - BANANA
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PENELA (CUBOS) LEGUME ASSADO OU REFOGADO (ABOBORA CABOTIÁ)	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO COM LEGUME (TOMATE/CHUCHU/FILÉ) 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	781	718	626	878	877
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 / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO+MAÇÃ) PÃO COM REQUEIJÃO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (COUVE-MANTEIGA) LEGUMES REFOGADO (CABOTIÁ)	ARROZ FRANGO EM CUBOS COM LEGUMES (BROCOLIS/SOBRE) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA) FRUTA - LARANJA	ARROZ CARNE EM TIRAS COM LEGUMES (MANDIOCA) LEGUMES REFOGADOS (CHICORIA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	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
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) BISCOITO DE POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO+MAÇÃ) PÃO COM REQUEIJÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - BANANA
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS) FAROFÁ DE LEGUMES (CENOURA/CHICORIA)	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE CARNE (TIRAS) LEGUME ASSADO (BATATA) SALADA CRUA - BETERRABA RALADA	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA/ LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - LARANJA	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 (CABOTIA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)
KCAL TOTAL	934	860	742	843	866

# 2023 OUTUBRO



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

## CARDÁPIO CEI INTEGRAL EXECUTADO (C1, C2, C3, P4 e P5)



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 / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO+BANANA) FRUTA - MAÇÃ	MINGAU DE AMIDO DE MILHO COM BANANA OU MAÇÃ	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) FAROFA COM LEGUMES (CENOURA/VAGEM) SALADA CRUA (PEPINO)	MACARRÃO COM LEGUMES E CARNE EM TIRAS (TIRAS/TOMATE/CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO/BETERRABA)	FERIADO	RECESSO
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - PERA	SALADA DE FRUTAS (LARANJA/MAMÃO/MAÇÃ)	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) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA - (ACELGA) FRUTA - LARANJA	FERIADO	RECESSO
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>822</b>	<b>900</b>	<b>646</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

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

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
DESJEJUM	15' antes das atividades pedagógicas
COLAÇÃO	1h após desjejum
ALMOÇO	3h após o início das atividades pedagógicas
LANCHE DATARDE	2h após almoço
PRINCIPAL TARDE	2h após lanche da tarde

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

### OBSERVAÇÕES:

**PODERÁ PARA O C1 E C2 SE NECESSÁRIO UTILIZAR O CARDÁPIO PROPOSTO PARA O CB (BERÇÁRIO) - \*\*\* NÃO UTILIZAR AÇÚCAR, MEL E ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS PARA C1, C2 E C3**

- \* As FRUTAS do Desjejum também podem ser servidas como Colação (entre o Desjejum e o Almoço); As frutas que sobraem também 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 p or 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.

E. (KCAL)	VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE OUTUBRO 2023	
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	14.481	724
PROT. (g)	626	31
LÍPIDEOS (g)	414	21
SAT. (g)	146	7
CARB. (g)	2.116	106
FIBRA (g)	195	10
CÁLCIO (mg)	6.434	322
MAGNÉSIO (mg)	2.505	125
FERRO (mg)	78	4
ZINCO (mg)	75	4
RETINOL (mcg)	2.511	126
VIT. C (mg)	2.011	101
SÓDIO (mg)	14.878	744
GORD. TRANS (g)	0	0

**A evolução na consistência da alimentação deve ser gradativa entre o raspado - amassado - picado e pedaços inteiros individualmente de acordo com a evolução de cada aluno do CB / C1 e C3.**



# 2023 OUTUBRO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
**CARDÁPIO CEI INTEGRAL EXECUTADO (C1, C2, C3, P4 e P5)**



**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)	3.538	708	E. (KCAL)	2.260	753
PROT. (g)	157	31	PROT. (g)	107	36
LÍPIDEOS (g)	103	21	LÍPIDEOS (g)	64	21
SAT. (g)	34	7	SAT. (g)	23	8
CARB. (g)	508	102	CARB. (g)	323	108
FIBRA (g)	48	10	FIBRA (g)	33	11
CÁLCIO (mg)	1522	304	CÁLCIO (mg)	1080	360
MAGNÉSIO (mg)	629	126	MAGNÉSIO (mg)	390	130
FERRO (mg)	20	4	FERRO (mg)	13	4
ZINCO (mg)	18	4	ZINCO (mg)	12	4
RETINOL (mcg)	626	125	RETINOL (mcg)	376	125
VIT. C (mg)	512	102	VIT. C (mg)	289	96
SÓDIO (mg)	3862	772	SÓDIO (mg)	2579	860
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)	3.387	677	E. (KCAL)	3.788	758
PROT. (g)	139	28	PROT. (g)	161	32
LÍPIDEOS (g)	104	21	LÍPIDEOS (g)	105	21
SAT. (g)	42	8	SAT. (g)	35	7
CARB. (g)	487	97	CARB. (g)	564	113
FIBRA (g)	42	8	FIBRA (g)	50	10
CÁLCIO (mg)	1445	289	CÁLCIO (mg)	1725	345
MAGNÉSIO (mg)	557	111	MAGNÉSIO (mg)	664	133
FERRO (mg)	18	4	FERRO (mg)	20	4
ZINCO (mg)	17	3	ZINCO (mg)	19	4
RETINOL (mcg)	671	134	RETINOL (mcg)	616	123
VIT. C (mg)	378	76	VIT. C (mg)	588	118
SÓDIO (mg)	3401	680	SÓDIO (mg)	3716	743
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)	2.154	718
PROT. (g)	90	30
LÍPIDEOS (g)	56	19
SAT. (g)	15	5
CARB. (g)	331	110
FIBRA (g)	31	10
CÁLCIO (mg)	923	308
MAGNÉSIO (mg)	362	121
FERRO (mg)	11	4
ZINCO (mg)	11	4
RETINOL (mcg)	299	100
VIT. C (mg)	314	105
SÓDIO (mg)	1911	637
GORD. TRANS (g)	0	0