


2023 OUTUBRO



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

CARDÁPIO EDUCAÇÃO ESPECIAL 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
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 CO CARNE MOÍDA
KCAL TOTAL	694	568	575	794	321
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
	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	653	764	1138	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 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
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/FILE) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)	MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE E LEGUMES (CENOURA/ ABOBRINHA /CARNE TIRAS) SALADA COZIDA (BETERRABA) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	651	463	587	559	743

2023 OUTUBRO



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

CARDÁPIO EDUCAÇÃO ESPECIAL FILANTRÓPICO



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
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	604	477	588	542	604
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 30/10/2023	DATA: 31/10/2023	DATA: 01/11/2023	DATA: 02/11/2023	DATA: 03/11/2023
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	507	1250	346	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 TARDE	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	 Mirza A. Nakamura Kuwahara Nutricionista CRN-8/1212	 Renata Perucelo Romero Nutricionista CRN8/2451
---	--	--	---

OBSERVAÇÕES:

- * As FRUTAS que sobram 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; 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.

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE OUTUBRO 2023		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	6.542	344
PROT. (g)	307	16
LIPÍDEOS (g)	171	9
SAT. (g)	53	3
CARB. (g)	948	50
FIBRA (g)	94	5
CÁLCIO (mg)	1.524	80
MAGNÉSIO (mg)	1.096	58
FERRO (mg)	43	2
ZINCO (mg)	36	2
RETINOL (mcg)	794	42
VIT. C (mg)	515	27
SÓDIO (mg)	7.658	403
GORD. TRANS (g)	0	0



2023 OUTUBRO



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

CARDÁPIO EDUCAÇÃO ESPECIAL FILANTRÓPICO



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)	1.476	295	E. (KCAL)	1.278	426
PROT. (g)	70	14	PROT. (g)	58	19
LIPÍDEOS (g)	37	7	LIPÍDEOS (g)	37	12
SAT. (g)	12	2	SAT. (g)	11	4
CARB. (g)	218	44	CARB. (g)	180	60
FIBRA (g)	24	5	FIBRA (g)	14	5
CÁLCIO (mg)	243	49	CÁLCIO (mg)	593	198
MAGNÉSIO (mg)	307	61	MAGNÉSIO (mg)	180	60
FERRO (mg)	12	2	FERRO (mg)	7	2
ZINCO (mg)	8	2	ZINCO (mg)	7	2
RETINOL (mcg)	208	42	RETINOL (mcg)	391	130
VIT. C (mg)	103	21	VIT. C (mg)	119	40
SÓDIO (mg)	1847	369	SÓDIO (mg)	1575	525
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)	1.502	300	E. (KCAL)	1.408	282
PROT. (g)	71	14	PROT. (g)	74	15
LIPÍDEOS (g)	38	8	LIPÍDEOS (g)	36	7
SAT. (g)	10	2	SAT. (g)	10	2
CARB. (g)	222	44	CARB. (g)	194	39
FIBRA (g)	24	5	FIBRA (g)	20	4
CÁLCIO (mg)	215	43	CÁLCIO (mg)	222	44
MAGNÉSIO (mg)	270	54	MAGNÉSIO (mg)	231	46
FERRO (mg)	10	2	FERRO (mg)	9	2
ZINCO (mg)	9	2	ZINCO (mg)	8	2
RETINOL (mcg)	49	10	RETINOL (mcg)	50	10
VIT. C (mg)	119	24	VIT. C (mg)	153	31
SÓDIO (mg)	1768	354	SÓDIO (mg)	1709	342
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)	1.225	408
PROT. (g)	48	16
LIPÍDEOS (g)	31	10
SAT. (g)	12	4
CARB. (g)	188	63
FIBRA (g)	17	6
CÁLCIO (mg)	293	98
MAGNÉSIO (mg)	169	56
FERRO (mg)	6	2
ZINCO (mg)	6	2
RETINOL (mcg)	97	32
VIT. C (mg)	30	10
SÓDIO (mg)	1167	389
GORD. TRANS (g)	0	0