


2023 OUTUBRO



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

CARDÁPIO EJA 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)	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 (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	527	442	426	635	257
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 (RUCULA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM QUEIJO E PRESUNTO LEGUMES REFOGADOS (ALMEIRÃO) SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO)	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E MILHO LEGUMES REFOGADOS (REPOLHO/CENOURA) MINGAU FRUTA - LARANJA	FERIADO	RECESSO
KCAL TOTAL	507	580	872	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 (ALMEIRÃO)	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	521	357	470	470	594

2023 OUTUBRO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO EJA FILANTRÓPICO 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
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CHICÓRIA) 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 (RUCULA)	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS REFOGADA (TOMATE/BROCOLIS) SALADA CRUA (ALMEIRÃO) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	483	381	471	424	480
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
PRINCIPAL	MACARRÃO COM LEGUMES E CARNE EM TIRAS (TIRAS/TOMATE/CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA - REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADO (TIRAS/CEBOLA/TOMATE) FAROFA 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	405	1000	465	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	
PRINCIPAL	início das atividades pedagógicas

 Fábio Alfredo Gonçalves de Campos Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRN8/231	 Miriz 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.

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE OUTUBRO 2023

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	10.304	515
PROT. (g)	491	25
LIPÍDEOS (g)	270	13
SAT. (g)	81	4
CARB. (g)	1.475	74
FIBRA (g)	141	7
CÁLCIO (mg)	2.346	117
MAGNÉSIO (mg)	1.673	84
FERRO (mg)	67	3
ZINCO (mg)	57	3
RETINOL (mcg)	1.225	61
VIT. C (mg)	720	36
SÓDIO (mg)	12.035	602
GORD. TRANS (g)	0	0



2023 OUTUBRO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO EJA FILANTRÓPICO EXECUTADO



VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 31/07/2023 A 04/08/2023			SEMANA DE 07/08/2023 A 11/08/2023		
	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 14/08/2023 A 18/08/2023			SEMANA DE 21/08/2023 A 25/08/2023		
	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 28/08/2023 A 01/09/2023		
	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