


2023 OUTUBRO



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

CARDÁPIO CMEI PARCIAL (P4/P5) PROPOSTO



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 BATIDO COM POLPA FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA+MAMÃO) FRUTA - MAMÃO	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	CHÁ PÃO COM REQUEIJÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - BANANA
PRINCIPAL	ARROZ NHOQUE COM CARNE AO MOLHO (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (REPOLHO/CENOURA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM LEGUMES (CENOURA/VAGEM) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (BATATA DOCE CUBOS) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE) FRUTA - MAÇÃ	MACARRÃO COM CARNE DESFIADA E LEGUMES (CENOURA / ABOBRINHA/COLORAU/ACÉM) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - LARANJA	CACHORRO-QUENTE SUCO DE POLPA GELATINA COLORIDA E/OU MACARRÃO A BOLONHESA
KCAL TOTAL	481	418	617	511	408
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 CARAMELADO PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS	FLOCOS COM LEITE FRUTA - MAÇÃ	BEBIDA LÁCTEA BISCOITO	FERIADO	RECESSO
	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (ABOBRINHA/CUBOS) FAROFA COM OVOS E LEGUMES (CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE CUBOS COM LEGUMES (MANDIOCA/CUBOS) SALADA CRUA (REPOLHO) SALADA DE FRUTA (LARANJA/MELÃO)	FERIADO	RECESSO
KCAL TOTAL	673	471	539	0	0
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	SUCO DE POLPA BISCOITO DE POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	CHÁ BISCOITO PÃO DE MEL	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO+MAÇÃ) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) PÃO COM QUEIJO/PRESUNTO
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CHUCHU) LEGUMES REFOGADO (REPOLHO/CENOURA) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE E LEGUMES (CENOURA/ ABOBRINHA /COLORAU/CARNE CUBOS) SALADA COZIDA (BETERRABA)	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE CARNE DESFIADO (CUBOS) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA (ACELGA/TOMATE) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ NHOQUE COM CARNE AO MOLHO (COLORAU/CARNE TIRAS) SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA RALADA) SALADA DE FRUTA (BANANA/LARANJA/MAÇÃ)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE / TOMATE) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - MAÇÃ
KCAL TOTAL	542	457	571	506	485

2023 OUTUBRO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO CMEI PARCIAL (P4/P5) PROPOSTO



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 / LANCHE DA TARDE	CHÁ BISCOITO POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	SUCO DE POLPA BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO+MAÇÃ) PÃO COM MANTEIGA
PRINCIPAL	ARROZ NHOQUE COM MOLHO DE CARNE (EXTRATO/CUBOS) LEGUME REFOGADO (ACELGA/CENOURA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA) LEGUME REFOGADO (BATATA/ESPINAFRE) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)	MACARRÃO COM CARNE TIRAS DESFIADO E LEGUMES (TIRAS/ABOBRINHA, CENOURA/COLORAU) SALADA COZIDA (BETERRABA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS E LEGUMES REFOGADOS (CENOURA / COUVE-MANTEIGA / ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PENELA (CUBOS) LEGUME ASSADO OU REFOGADO (ABOBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - MAÇÃ
KCAL TOTAL	576	494	535	486	543
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
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	SUCO DE POLPA BISCOITO DE POLVILHO	FERIADO	RECESSO
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ERVILHA, CENOURA) LEGUME REFOGADO OU ASSADO FRUTA - LARANJA	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE CARNE (EXTRATO/CUBOS) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ NHOQUE COM CARNE DESFIADA E LEGUMES (CENOURA / ABOBRINHA/COLORAU/CUBOS) SALADA CRUA (ALFACE/BETERRABA) FRUTA - LARANJA	FERIADO	RECESSO
KCAL TOTAL	514	518	550	0	0

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE OUTUBRO 2023

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	10.403	520
PROT. (g)	379	19
LÍPIDEOS (g)	250	13
SAT. (g)	94	5
CARB. (g)	1.692	85
FIBRA (g)	118	6
CÁLCIO (mg)	3.556	178
MAGNÉSIO (mg)	1.397	70
FERRO (mg)	53	3
ZINCO (mg)	47	2
RETINOL (mcg)	1.834	92
VIT. C (mg)	780	39
SÓDIO (mg)	11.095	555
GORD. TRANS (g)	0	0



HORÁRIO DO SERVIMENTO

DESJEJUM	15' antes das atividades pedagógicas
PRINCIPAL MANHÃ	2h após o início das atividades pedagógicas
LANCHE DA 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	 Mirtz A. Nakamura Kuwahara Nutricionista CRN-8/1212	 Renata Perucelo Romero Nutricionista CRN8/2451
---	--	--	---

OBSERVAÇÕES:

- * As FRUTAS que sobraem 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; excepcionidades 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.