

2023 OUTUBRO



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL 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	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
COLAÇÃO	FRUTA - PÊRA	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - BANANA
ALMOÇO	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	ARROZ POLENTA COM FRANGO MOLHO (COLORAU/FILÉ) LEGUME REFOGADO (ACELGA) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO (MOÍDA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA(PEPINO)
JANTAR	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (CENOURA / ABOBRINHA/COLORAU) SALADA DE FRUTA (LARANJA/MAÇÃ/MAMÃO)	ARROZ FRANGO AO MOLHO PURÊ DE BATATAS (BATATA) LEGUME REFOGADO (CENOURA)	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	817	713	823	675	707
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	LEITE CARMELADO PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS	FLOCOS COM LEITE	BEBIDA LÁCTEA BISCOITO	FERIADO	RECESSO
COLAÇÃO	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAÇÃ	FERIADO	RECESSO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (ABOBRINHA/CUBOS) FAROFA COM OVOS E LEGUMES (CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE CUBOS COM LEGUMES (MANDIOCA/CUBOS) SALADA CRUA (REPOLHO)	FERIADO	RECESSO
JANTAR	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (CENOURA/BROCOLIS/COLORAU/TIRAS) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (BATATA) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)	CARNE COM LEGUME (TIRAS/CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA DE FRUTAS (LARANJA/MAMÃO/MAÇÃ)	FERIADO	RECESSO
KCAL TOTAL	953	776	842	0	0

2023 OUTUBRO



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL PROPOSTO



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	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
COLAÇÃO	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MAÇÃ
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CHUCHU) LEGUMES REFOGADO (REPOLHO/CENOURA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CUBOS /TOMATE /CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)	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)
JANTAR	ARROZ ESTROGONOFE DE CARNE (TIRAS) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE E LEGUMES (CENOURA/ ABOBRINHA /COLORAU/CARNE CUBOS) SALADA COZIDA (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (CENOURA/CUBOS) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BATATA DOCE)	MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO TOMATE E LEGUME (CENOURA/ACELGA/COLORAU) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE FRANGO (COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA/VAGEM)
KCAL TOTAL	858	705	782	847	755
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	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
COLAÇÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - BANANA
ALMOÇO	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)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (BATATA/TOMATE/CUBOS) SALADA COZIDA (ABOBRINHA)	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
JANTAR	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (CENOURA/ERVILHA/ESPINAFRE) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ FRANGO COM LEGUMES (ABO. CABOTIÁ) LEGUME REFOGADO (BROCOLIS) SALADA CRUA (ACELGA)	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME (CENOURA/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ALFACE)	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (CHUCHU/CENOURA/BATATA DOCE)
KCAL TOTAL	894	691	807	773	859

2023 OUTUBRO



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL PROPOSTO



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	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	SUCO DE POLPA BISCOITO DE POLVILHO	FERIADO	RECESSO
COLAÇÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAMÃO	FERIADO	RECESSO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ERVILHA, CENOURA) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BATATA DOCE) 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
JANTAR	MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO E LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA/COLORAU) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA DOCE/CUBOS) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS (ERVILHA, CENOURA) FAROFA DE LEGUMES (COUVE- MANTEIGA)	FERIADO	RECESSO
KCAL TOTAL	811	787	958		

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
DESJEJUM	7H50
COLAÇÃO	10H00
ALMOÇO	12H00
JANTAR	15H20

 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 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; 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 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).

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE OUTUBRO 2023		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	31.974	1599
PROT. (g)	1.223	61
LÍPIDIOS (g)	723	36
SAT. (g)	249	12
CARB. (g)	5.245	262
FIBRA (g)	353	18
CÁLCIO (mg)	8.474	424
MAGNÉSIO (mg)	3.770	189
FERRO (mg)	139	7
ZINCO (mg)	138	7
RETINOL (mcg)	4.080	204
VIT. C (mg)	2.973	149
SÓDIO (mg)	35.183	1759
GORD. TRANS (g)	0	0

