

2023
NOVEMBRO



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL EXECUTADO



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	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO - PÃO DE MEL	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MELÃO	FERIADO	RECESSO
COLAÇÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAMÃO	FERIADO	FERIADO
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) CANJICA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (REPOLHO)	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/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - LARANJA	FERIADO	RECESSO
KCAL TOTAL	758	1153	857		
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	06/11/2023	07/11/2023	08/11/2023	09/11/2023	10/11/2023
DESJEJUM	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	CHÁ BISCOITO DE ARROZ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) PÃO COM MANTEIGA
COLAÇÃO	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - BANANA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CUBOS/BATATA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO OVO MEXIDO COM LEGUME (TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (FILÉ/CENOURA) LEGUME REFOGADO (CHUCHU) SALADA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CUBOS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA (ALFACE)	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME (CUBOS/CENOURA) LEGUME REFOGADO (COUVE FLOR) SALADA (TOMATE)
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA (PEPINO) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUME (FILE/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CUBOS/BATATA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CUBOS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BRÓCOLIS) SALADA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (FILÉ/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	821	821	748	815	901

2023 NOVEMBRO



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL EXECUTADO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023
DESJEJUM	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) BISCOITO DE ARROZ FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	FERIADO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) PÃO COM QUEIJO
COLAÇÃO	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MAÇÃ	FERIADO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MAMÃO
ALMOÇO	MACARRÃO COM CARNE LEGUME (TIRAS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA (ACELGA)	FERIADO	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUME (FILÉ/CENOURA) LEGUME REFOGADO (BRÓCOLI) SALADA (TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA (PEPINO)
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (TIRAS/BATATA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM FRANGOE (FILÉ/TOMATE/CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO(CHUCHU) FRUTA - MAÇÃ	FERIADO	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA (MOÍDA/CEBOLA/TOMATE) LEGUMES REFOGADO (BATATA) SALADA (ALFACE) FRUTA - MAÇÃ	MACARRÃO COM CARNE LEGUME (TIRAS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA (TOMATE/PEPINO)
KCAL TOTAL	811	789			902
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023
DESJEJUM	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MELÃO	CHÁ BISCOITO DE ARROZ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) PÃO COM REQUEIJÃO
COLAÇÃO	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - BANANA
	ARROZ FEIJÃO PRETO FAROFA DE CARNE DE PORCO (TIRAS SUÍNA/ CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO(ABOBRINHA) SALADA (PEPINO) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUME (FILÉ TOMATE/CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGDO (ABOBRINHA) SALADA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/BATATA DOCE) SALADA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (MANDIOCA/CUBOS) SALADA (TOMATE/PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/BRÓCOLIS) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA (ALFACE)
	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES(TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (CENOURA)	ARROZ FEIJÃO PRETO FAROFA DE CARNE DE PORCO (TIRAS SUÍNA/ CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO(ABOBRINHA) SALADA (PEPINO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/TOMATE/CEBOLA/ BATATA DOCE)	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (FILÉ /ABOBRINHA/CENOURA) LEGUME REFOGADO (COUVE MANTEIGA) SALADA (REPOLHO) FRUTA - MAÇÃ
KCAL TOTAL	951	695	888	843	914

SEMANA DA CONSCIÊNCIA NEGRA

2023 NOVEMBRO



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL EXECUTADO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 27/11/2023	TERÇA-FEIRA 28/11/2023	QUARTA-FEIRA 29/11/2023	QUINTA-FEIRA 30/11/2023	SEXTA-FEIRA 01/12/2023
DESJEJUM	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) PÃO COM QUEIJO
COLAÇÃO	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - BANANA
ALMOÇO	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUME (FILÉ / ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO STROGONOFE DE CARNE (TIRAS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA - (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (FILÉ/BATATA DOCE) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA CEBOLADO (MOIDA/CEBOLA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA - (PEPINO/TOMATE)	MACARRÃO COM CARNE (CUBOS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (COUVE MANTEIGA) SALADA - (ALFACE/TOMATE)
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE CEBOLADO (CUBOS/CEBOLA/TOMATE) LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA/CENOURA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OMELETE AO FORNO COM LEGUME (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA - (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CUBOS/CENOURA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE CARNE (TIRAS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA - (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (FILÉ/BRÓCOLIS) LEGUME REFOGADO (ACELGA) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	819	817	898	890	937

** Desenho feito pelos alunos do 5º Ano da E.M. Luiz Marques Castelo

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	 Mirtz A. Nakamura Kawahara Nutricionista CRN-8/1212	 Renata Peres de 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; 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 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 NOVEMBRO 2023

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	18.902	995
PROT. (g)	829	38
LÍPIDEOS (g)	451	21
SAT. (g)	153	7
CARB. (g)	2.974	135
FIBRA (g)	311	14
CÁLCIO (mg)	5.786	263
MAGNÉSIO (mg)	3.433	156
FERRO (mg)	113	5
ZINCO (mg)	96	4
RETINOL (mcg)	1.611	73
VIT. C (mg)	3.710	169
SÓDIO (mg)	19.648	893
GORD. TRANS (g)	0	0



2023 NOVEMBRO



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL EXECUTADO



VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 30/10/2023 A 03/11/2023			SEMANA DE 06/11/2023 A 10/11/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.731	910	E. (KCAL)	4.097	819
PROT. (g)	111	37	PROT. (g)	175	35
LÍPIDEOS (g)	68	23	LÍPIDEOS (g)	105	21
SAT. (g)	26	9	SAT. (g)	37	7
CARB. (g)	426	142	CARB. (g)	662	132
FIBRA (g)	39	13	FIBRA (g)	74	15
CÁLCIO (mg)	915	305	CÁLCIO (mg)	1346	269
MAGNÉSIO (mg)	466	155	MAGNÉSIO (mg)	816	163
FERRO (mg)	15	5	FERRO (mg)	26	5
ZINCO (mg)	14	5	ZINCO (mg)	22	4
RETINOL (mcg)	375	125	RETINOL (mcg)	430	86
VIT. C (mg)	321	107	VIT. C (mg)	933	187
SÓDIO (mg)	2619	873	SÓDIO (mg)	4364	873
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 13/11/2023 A 17/11/2023			SEMANA DE 20/11/2023 A 24/11/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.610	902	E. (KCAL)	5.487	1097
PROT. (g)	160	40	PROT. (g)	244	49
LÍPIDEOS (g)	88	22	LÍPIDEOS (g)	127	25
SAT. (g)	32	8	SAT. (g)	42	8
CARB. (g)	561	140	CARB. (g)	866	173
FIBRA (g)	57	14	FIBRA (g)	85	17
CÁLCIO (mg)	1293	323	CÁLCIO (mg)	1521	304
MAGNÉSIO (mg)	636	159	MAGNÉSIO (mg)	946	189
FERRO (mg)	22	5	FERRO (mg)	32	6
ZINCO (mg)	20	5	ZINCO (mg)	27	5
RETINOL (mcg)	326	82	RETINOL (mcg)	388	78
VIT. C (mg)	685	171	VIT. C (mg)	964	193
SÓDIO (mg)	3721	930	SÓDIO (mg)	5536	1107
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 27/11/2023 A 01/12/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	4.343	869
PROT. (g)	189	38
LÍPIDEOS (g)	103	21
SAT. (g)	35	7
CARB. (g)	689	138
FIBRA (g)	77	15
CÁLCIO (mg)	1428	286
MAGNÉSIO (mg)	874	175
FERRO (mg)	26	5
ZINCO (mg)	22	4
RETINOL (mcg)	418	84
VIT. C (mg)	979	196
SÓDIO (mg)	4576	915
GORD. TRANS (g)	0	0