

2023 NOVEMBRO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO PROJOVEM 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
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	405	1000	465		
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
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVO MEXIDO COM LEGUME (TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA (ACELGA) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME (CUBOS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (FILÉ/CENOURA) LEGUME REFOGADO (CHUCHU) SALADA (PEPINO) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CUBOS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA (ALFACE)	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUME (FILÉ/CENOURA) LEGUME REFOGADO (COUVE FLOR) SALADA (TOMATE) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	393	407	545	467	477
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
PRINCIPAL	MACARRÃO COM CARNE LEGUME (CUBOS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA (PEPINO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA (ACELGA) FRUTA - MAÇÃ	FERIADO	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUME (FILÉ/CENOURA) LEGUME REFOGADO (BRÓCOLI) SALADA (TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA (MOÍDA/CEBOLA/TOMATE) LEGUMES REFOGADO (BATATA) SALADA (ALFACE) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	427	563		450	464

2023 NOVEMBRO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO PROJovem EXECUTADO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
 SEMANA DA CONSCIÊNCIA NEGRA	20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023
	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 /ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CUBOS/TOMATE/CEBOLA/ BATATA DOCE) SALADA(PEPINO) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (MANDIOCA/CUBOS) SALADA (TOMATE/PEPINO) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUME (FILÉ/BRÓCOLIS) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA (ALFACE)
KCAL TOTAL	580	389	529	512	448
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
PRINCIPAL	27/11/2023/	28/11/2023/	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUME (FILÉ /ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA (ACELGA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OMELETE AO FORNO COM LEGUME (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (FILÉ/BATATA DOCE) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA (ACELGA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA CEBOLADO (MOÍDA/CEBOLA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA - (PEPINO/TOMATE)	MACARRÃO COM CARNE (CUBOS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (COUVE MANTEIGA) SALADA - (ALFACE/TOMATE) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	450	446	584	470	515

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

HORÁRIO DO SERVIMENTO
PRINCIPAL início das atividades pedagógicas

 Fábio Alfredo Gonçalves de Campos Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRN8/231	 Mitz A. Nakamura Kawahara 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 NOVEMBRO 2023

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	9.035	476
PROT. (g)	439	23
LIPÍDEOS (g)	222	12
SAT. (g)	59	3
CARB. (g)	1.338	70
FIBRA (g)	141	7
CÁLCIO (mg)	1.354	71
MAGNÉSIO (mg)	1.409	74
FERRO (mg)	60	3
ZINCO (mg)	50	3
RETINOL (mcg)	242	13
VIT. C (mg)	770	41
SÓDIO (mg)	11.566	609
GORD. TRANS (g)	0	0



2023 NOVEMBRO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO PROJOVEM 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)	2.288	458	E. (KCAL)	2.410	482
PROT. (g)	109	22	PROT. (g)	117	23
LIPÍDEOS (g)	59	12	LIPÍDEOS (g)	62	12
SAT. (g)	19	4	SAT. (g)	17	3
CARB. (g)	331	66	CARB. (g)	352	70
FIBRA (g)	37	7	FIBRA (g)	40	8
CÁLCIO (mg)	379	76	CÁLCIO (mg)	353	71
MAGNÉSIO (mg)	469	94	MAGNÉSIO (mg)	391	78
FERRO (mg)	19	4	FERRO (mg)	17	3
ZINCO (mg)	13	3	ZINCO (mg)	14	3
RETINOL (mcg)	332	66	RETINOL (mcg)	79	16
VIT. C (mg)	124	25	VIT. C (mg)	230	46
SÓDIO (mg)	2914	583	SÓDIO (mg)	3290	658
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)	1.913	478	E. (KCAL)	2.285	457
PROT. (g)	95	24	PROT. (g)	107	21
LIPÍDEOS (g)	47	12	LIPÍDEOS (g)	49	10
SAT. (g)	14	3	SAT. (g)	13	3
CARB. (g)	282	71	CARB. (g)	357	71
FIBRA (g)	31	8	FIBRA (g)	31	6
CÁLCIO (mg)	370	93	CÁLCIO (mg)	253	51
MAGNÉSIO (mg)	292	73	MAGNÉSIO (mg)	304	61
FERRO (mg)	13	3	FERRO (mg)	13	3
ZINCO (mg)	11	3	ZINCO (mg)	11	2
RETINOL (mcg)	75	19	RETINOL (mcg)	10	2
VIT. C (mg)	225	56	VIT. C (mg)	175	35
SÓDIO (mg)	2326	581	SÓDIO (mg)	2534	507
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)	2.404	481
PROT. (g)	124	25
LIPÍDEOS (g)	60	12
SAT. (g)	16	3
CARB. (g)	348	70
FIBRA (g)	38	8
CÁLCIO (mg)	486	97
MAGNÉSIO (mg)	394	79
FERRO (mg)	16	3
ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	80	16
VIT. C (mg)	277	55
SÓDIO (mg)	3349	670
GORD. TRANS (g)	0	0