


2023 SETEMBRO



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

CARDÁPIO CEI INTEGRAL FILANTRÓPICO EXECUTADO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 28/08/2023	TERÇA-FEIRA DATA: 29/08/2023	QUARTA-FEIRA DATA: 30/08/2023	QUINTA-FEIRA DATA: 31/08/2023	SEXTA-FEIRA DATA: 01/09/2023
DESJEJUM / COLAÇÃO	CHÁ CLARO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO+BANANA) PÃO COM REQUEIJÃO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) FAROFA DE LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA) SALADA CRUA(ACELGA)	ARROZ POLENTA COM FRANGO MOLHO (COLORAU/FILÉ) LEGUME REFOGADO (ACELGA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO (TIRAS /CEBOLA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME (TIRAS/ABOBRINHA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (COUVE FLOR) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (CENOURA / BROCOLIS /CUBOS) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE) FRUTA - LARANJA
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) FRUTA - PÊRA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO+MAÇÃ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) PÃO COM REQUEIJÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/BANANA) FRUTA - BANANA
	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (TOMATE/CEBOLA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA COM LEGUME (TIRAS/TOMATE/CEBOLA) FAROFA DE LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (CENOURA / MOIDA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA DE FRUTA (LARANJA/MAÇÃ/MAMÃO)	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)
KCAL TOTAL	811	845	813	796	802
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 04/09/2023	TERÇA-FEIRA DATA: 05/09/2023	QUARTA-FEIRA DATA: 06/09/2023	QUINTA-FEIRA DATA: 07/09/2023	SEXTA-FEIRA DATA: 08/09/2023
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA+MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	CHÁ CLARO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO+MAÇÃ) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA+MAÇÃ) PÃO COM MANTEIGA
	ARROZ FEIJÃO OMELETE AO FORNO COM LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME(MOÍDA/TOMATE/CEBOLA/ CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ COLORIDO (CENOURA/MILHO/SALSINHA) FRANGO AO MOLHO BRANCO (FILÉ) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (PEPINO)	FERIADO	RECESSO
	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) BISCOITO	SALADA DE FRUTAS (LARANJA/MAMÃO/MAÇÃ)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	FERIADO	RECESSO
	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (MOÍDA/REPOLHO) LEGUME REFOGADO (CENOURA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CUBOS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA DE FRUTAS (LARANJA/MAMÃO/MELÃO)	FERIADO	RECESSO
KCAL TOTAL	804	624	681		

2023 SETEMBRO



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

CARDÁPIO CEI INTEGRAL FILANTRÓPICO EXECUTADO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 11/09/2023	TERÇA-FEIRA DATA: 12/09/2023	QUARTA-FEIRA DATA: 13/09/2023	QUINTA-FEIRA DATA: 14/09/2023	SEXTA-FEIRA DATA: 15/09/2023
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA-MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) BISCOITO	CHÁ CLARO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO+MAÇÃ) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) PÃO COM QUEIJO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ESCAROLA PICADINHO) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (MOÍDA /CEBOLA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADO (TIRAS/TOMATE/CEBOLA) FAROFÁ COM LEGUMES CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO)	MACARRÃO COM LEGUME (BRÓCOLIS/TIRAS) LEGUME REFOGADO (ACELGA) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (COXA SOBR/CENOURA) LEGUME REFGADO (MANDIOCA) SALADA CRUA (TOMATE)
LANCHE DA TARDE	CHÁ CLARO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) PÃO COM QUEIJO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO+MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ
JANTAR	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (COXA SOBR/CENOURA) LEGUME REFGADO (BATATA DOCE) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CUBOS /TOMATE /CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA (BETERRABA)	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA DE FRUTA - (LARANJA/MAMÃO/MAÇÃ)	ARROZ FEIJÃO CARNE ACEBOLADO (CUBOS/TOMATE/CEBOLA) LEGUMES REFOGADO (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (MOÍDA/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (COUVE MANTEIGA/ESCAROLA) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	734	769	771	791	852
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 18/09/2023	TERÇA-FEIRA DATA: 19/09/2023	QUARTA-FEIRA DATA: 20/09/2023	QUINTA-FEIRA DATA: 21/09/2023	SEXTA-FEIRA DATA: 22/09/2023
DESJEJUM / COLAÇÃO	CHÁ CLARO BISCOITO POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) BISCOITO POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO+MAÇÃ) PÃO COM MANTEIGA
	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME (CENOURA/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOF DE CARNE (TIRAS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (ESCAROLA PICADINHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (PEPINO)
	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	CHÁ CLARO BISCOITO POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO+MAÇÃ) PÃO COM MANTEIGA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - PÊRA
	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/CENOURA) LEGUME REFOGADO (COUVE FLOR) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - MAÇÃ	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)	ARROZ PRIMAVERA FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (COXA SOBRECXA/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BRÓCOLI/COUVE FLOR) SALADA PRIMAVERA (ALFACE/TOMATE/PEPINO/ CENOURA RALADA) FRUTA - MAÇÃ
KCAL TOTAL	738	757	831	831	764

2023 SETEMBRO



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

CARDÁPIO CEI INTEGRAL EXECUTADO (C1, C2, C3, P4 e P5)



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 25/09/2023	TERÇA-FEIRA DATA: 26/09/2023	QUARTA-FEIRA DATA: 27/09/2023	QUINTA-FEIRA DATA: 28/09/2023	SEXTA-FEIRA DATA: 29/09/2023
DESJEJUM / COLAÇÃO	CHÁ CLARO BISCOITO POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO+BANANA) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) PÃO COM REQUEIJÃO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (COXA SOBRE/CENOURA) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (PEPINO)	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME (TIRAS/CENOURA) LEGUME REFOGADO (COUVE FLOR) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/BATATA DOCE) LEGUMES REFOGADO (ACELGA) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)
LANCHE DA TARDE	SALADA DE FRUTAS (LARANJA/MAMÃO/MAÇÃ)	CHÁ CLARO BISCOITO POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) PÃO COM REQUEIJÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) FRUTA - MAÇÃ	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME (TIRAS/CENOURA) LEGUME REFOGADO (COUVE FLOR) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CUBOS/BATATA) LEGUME REFOGADO (ACELGA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (COXA SOBRE/CENOURA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA-MAÇÃ
KCAL TOTAL	657	674	795	759	792

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
DESJEJUM	15' antes das atividades pedagógicas
COLAÇÃO	1h após desjejum
ALMOÇO	3h após o início das atividades pedagógicas
LANCHE DA TARDE	2h após almoço
PRINCIPAL TARDE	2h após lanche da tarde

 Fábio Alfredo Gonçalves de Campos Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRNB/231	 Mirza A. Nakamura Kuwahara Nutricionista CRN-8/1212	 Renata Perucello Romero Nutricionista CRNB/2451
---	--	--	--

OBSERVAÇÕES:
PODERÁ PARA O C1 E C2 SE NECESSÁRIO UTILIZAR O CARDÁPIO PROPOSTO PARA O CB (BERÇÁRIO) - * NÃO UTILIZAR AÇÚCAR, MEL E ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS PARA C1, C2 E C3**
 * As FRUTAS do Desjejum também podem ser servidas como Colação (entre o Desjejum e o Almoço); As frutas que sobraem também 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; excepcionaisidades 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.
 * A temperatura das bebidas deverá acompanhar a temperatura do dia, ou seja, morna nos dias frios e frias nos dias quentes.

	VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE SETEMBRO 2023	
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	13.313	701
PROT. (g)	558	29
LÍPIDEOS (g)	380	20
SAT. (g)	138	7
CARB. (g)	1.967	104
FIBRA (g)	193	10
CÁLCIO (mg)	5.326	280
MAGNÉSIO (mg)	2.303	121
FERRO (mg)	78	4
ZINCO (mg)	69	4
RETINOL (mcg)	1.845	97
VIT. C (mg)	1.748	92
SÓDIO (mg)	15.651	824
GORD. TRANS (g)	0	0

A evolução na consistência da alimentação deve ser gradativa entre o raspado - amassado - picado e pedaços inteiros individualmente de acordo com a evolução de cada aluno do CB / C1 e C3.



2023 SETEMBRO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO CEI INTEGRAL EXECUTADO (C1, C2, C3, P4 e P5)



VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 28/08/2023 A 01/09/2023			SEMANA DE 04/09/2023 A 06/09/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.306	661	E. (KCAL)	2.098	699
PROT. (g)	130	26	PROT. (g)	88	29
LÍPIDEOS (g)	87	17	LÍPIDEOS (g)	57	19
SAT. (g)	35	7	SAT. (g)	19	6
CARB. (g)	35	7	CARB. (g)	318	106
FIBRA (g)	517	103	FIBRA (g)	32	11
CÁLCIO (mg)	47	9	CÁLCIO (mg)	839	280
MAGNÉSIO (mg)	1357	271	MAGNÉSIO (mg)	362	121
FERRO (mg)	561	112	FERRO (mg)	11	4
ZINCO (mg)	17	3	ZINCO (mg)	11	4
RETINOL (mcg)	16	3	RETINOL (mcg)	297	99
VIT. C (mg)	488	98	VIT. C (mg)	322	107
SÓDIO (mg)	513	103	SÓDIO (mg)	2200	733
GORD. TRANS (g)	3407	681	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 11/09/2023 A 15/09/2023			SEMANA DE 18/09/2023 A 22/09/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.982	796	E. (KCAL)	3.563	713
PROT. (g)	164	33	PROT. (g)	150	30
LÍPIDEOS (g)	113	23	LÍPIDEOS (g)	108	22
SAT. (g)	44	9	SAT. (g)	41	8
CARB. (g)	591	118	CARB. (g)	510	102
FIBRA (g)	53	11	FIBRA (g)	52	10
CÁLCIO (mg)	1781	356	CÁLCIO (mg)	1240	248
MAGNÉSIO (mg)	695	139	MAGNÉSIO (mg)	617	123
FERRO (mg)	22	4	FERRO (mg)	22	4
ZINCO (mg)	20	4	ZINCO (mg)	19	4
RETINOL (mcg)	572	114	RETINOL (mcg)	498	100
VIT. C (mg)	452	90	VIT. C (mg)	555	111
SÓDIO (mg)	4691	938	SÓDIO (mg)	4501	900
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 25/09/2023 A 29/09/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.670	734
PROT. (g)	156	31
LÍPIDEOS (g)	102	20
SAT. (g)	34	7
CARB. (g)	548	110
FIBRA (g)	56	11
CÁLCIO (mg)	1466	293
MAGNÉSIO (mg)	628	126
FERRO (mg)	22	4
ZINCO (mg)	19	4
RETINOL (mcg)	479	96
VIT. C (mg)	419	84
SÓDIO (mg)	4259	852
GORD. TRANS (g)	0	0