

2023 NOVEMBRO



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

CARDÁPIO EDUCAÇÃO ESPECIAL FILANTRÓPICO EXECUTADO



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
PRINCIPAL	MACARRÃO COM LEGUMES E CARNE EM TIRAS (TIRAS/TOMATE/CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA - REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADO (TIRAS/CEBOLA/TOMATE) FAROFA 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	389	855	482		
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 06/11/2023	TERÇA-FEIRA 07/11/2023	QUARTA-FEIRA 08/11/2023	QUINTA-FEIRA 09/11/2023	SEXTA-FEIRA 10/11/2023
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVO MEXIDO COM LEGUME (TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA(ACELGA)	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 (CENOURA) SALADA (ALFACE)	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUME (FILÉ/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (COUVE FLOR) SALADA (TOMATE)
KCAL TOTAL	316	248	341	271	275
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 13/11/2023	TERÇA-FEIRA 14/11/2023	QUARTA-FEIRA 15/11/2023	QUINTA-FEIRA 16/11/2023	SEXTA-FEIRA 17/11/2023
PRINCIPAL	MACARRÃO COM CARNE LEGUME (CUBOS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA (ACELGA) FRUTA - MAÇÃ	FERIADO	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUME (FILÉ/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BRÓCOLI) SALADA (TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA (SUÍNA/CEBOLA/TOMATE) LEGUMES REFOGADO (BATATA/CENOURA) SALADA (ALFACE)
KCAL TOTAL	244	352		281	310


2023 NOVEMBRO



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

CARDÁPIO EDUCAÇÃO ESPECIAL FILANTRÓPICO



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
 SEMANA DA CONSCIÊNCIA NEGRA	ARROZ FEIJÃO PRETO FAROFA DE CARNE DE PORCO (TIRAS SUÍNA/ CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGDO (ABOBRINHA) SALADA (PEPINO)	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUME (FILÉ /TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGDO (CENOURA) SALADA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CUBOS/ABOBRINHA) SALADA(PEPINO) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (MANDIOCA/CUBOS) SALADA (TOMATE/PEPINO)	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUME (FILÉ/MOLHO) LEGUME REFOGADO (BRÓCOLIS) SALADA (ALFACE)
KCAL TOTAL	339	247	341	340	280
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	27/11/2023/	28/11/2023/	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
PRINCIPAL	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUME (FILÉ/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO OMELETE AO FORNO COM LEGUME (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (FILÉ/TOMATE/CEBOLA) 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)
KCAL TOTAL	295	279	373	294	518

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

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

OBSERVAÇÕES:

- * As FRUTAS que sobram 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; 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)	5.773	304
PROT. (g)	282	15
LIPÍDEOS (g)	143	8
SAT. (g)	39	2
CARB. (g)	850	45
FIBRA (g)	90	5
CÁLCIO (mg)	835	44
MAGNÉSIO (mg)	891	47
FERRO (mg)	37	2
ZINCO (mg)	31	2
RETINOL (mcg)	153	8
VIT. C (mg)	407	21
SÓDIO (mg)	7.251	382
GORD. TRANS (g)	0	0



2023 NOVEMBRO



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

CARDÁPIO EDUCAÇÃO ESPECIAL FILANTRÓPICO



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)	1.225	408	E. (KCAL)	1.451	290
PROT. (g)	48	16	PROT. (g)	71	14
LIPÍDEOS (g)	31	10	LIPÍDEOS (g)	38	8
SAT. (g)	12	4	SAT. (g)	10	2
CARB. (g)	188	63	CARB. (g)	208	42
FIBRA (g)	17	6	FIBRA (g)	24	5
CÁLCIO (mg)	293	98	CÁLCIO (mg)	196	39
MAGNÉSIO (mg)	169	56	MAGNÉSIO (mg)	233	47
FERRO (mg)	6	2	FERRO (mg)	10	2
ZINCO (mg)	6	2	ZINCO (mg)	9	2
RETINOL (mcg)	97	32	RETINOL (mcg)	49	10
VIT. C (mg)	30	10	VIT. C (mg)	72	14
SÓDIO (mg)	1167	389	SÓDIO (mg)	1964	393
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)	1.186	297	E. (KCAL)	1.549	310
PROT. (g)	59	15	PROT. (g)	75	15
LIPÍDEOS (g)	29	7	LIPÍDEOS (g)	36	7
SAT. (g)	8	2	SAT. (g)	10	2
CARB. (g)	174	44	CARB. (g)	232	46
FIBRA (g)	19	5	FIBRA (g)	20	4
CÁLCIO (mg)	226	56	CÁLCIO (mg)	168	34
MAGNÉSIO (mg)	180	45	MAGNÉSIO (mg)	208	42
FERRO (mg)	8	2	FERRO (mg)	9	2
ZINCO (mg)	7	2	ZINCO (mg)	8	2
RETINOL (mcg)	47	12	RETINOL (mcg)	7	1
VIT. C (mg)	127	32	VIT. C (mg)	97	19
SÓDIO (mg)	1454	363	SÓDIO (mg)	1698	340
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)	1.240	248
PROT. (g)	62	12
LIPÍDEOS (g)	31	6
SAT. (g)	8	2
CARB. (g)	180	36
FIBRA (g)	20	4
CÁLCIO (mg)	204	41
MAGNÉSIO (mg)	208	42
FERRO (mg)	8	2
ZINCO (mg)	6	1
RETINOL (mcg)	49	10
VIT. C (mg)	101	20
SÓDIO (mg)	1728	346
GORD. TRANS (g)	0	0