

2023
NOVEMBRO



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

CARDÁPIO CEI INTEGRAL 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
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO+BANANA) FRUTA - MAÇÃ	MINGAU DE AMIDO DE MILHO COM BANANA OU MAÇÃ	FERIADO	RECESSO
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)	MACARRÃO COM LEGUMES E CARNE EM TIRAS (TIRAS/TOMATE/CENOURA/ ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO/BETERRABA)	FERIADO	RECESSO
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - PERA	SALADA DE FRUTAS (LARANJA/MAMÃO/MAÇÃ)	FERIADO	RECESSO
	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) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA - (ACELGA) FRUTA - LARANJA	FERIADO	RECESSO
KCAL TOTAL	822	900	639		
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
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	CHÁ CLARO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) PÃO COM MANTEIGA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CUBOS/BATATA) 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 (TIRAS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA (ALFACE)	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME (CUBOS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (COUVE FLOR) SALADA (TOMATE)
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	CHÁ CLARO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) PÃO COM QUEIJO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BATATA/MAÇÃ) FRUTA - PÊRA
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA (PEPINO)	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUME (FILE/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CUBOS/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BATATA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BRÓCOLIS) SALADA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (FILÉ/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)
KCAL TOTAL	724	620	764	802	780


2023
NOVEMBRO



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

CARDÁPIO CEI INTEGRAL FILANTRÓPICO 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 / COLAÇÃO	CHÁ CLARO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	FERIADO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) PÃO COM QUEIJO
ALMOÇO	MACARRÃO CARNE COM 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 LEGUMES (CUBOS/BATATA) SALADA (PEPINO)
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	SALADA DE FRUTAS (MAMÃO/MAÇÃ)	FERIADO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) PÃO COM QUEIJO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - BANANA
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (TIRAS/BATATA) LEGUME REFOGADO (CENOURA)	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUME (FILÉ/TOMATE/CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO(CHUCHU) FRUTA - MAÇÃ	FERIADO	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA (SUÍNA/CEBOLA/TOMATE) LEGUMES REFOGADO (BATATA) SALADA (ALFACE)	MACARRÃO COM CARNE LEGUME (TIRAS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA (TOMATE/PEPINO)
KCAL TOTAL	75	611		814	794
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 / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MELÃO	CHÁ CLARO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) PÃO COM QUEIJO
 SEMANA DA CONSCIÊNCIA NEGRA	ARROZ FEIJÃO PRETO FAROFÁ DE CARNE DE PORCO (TIRAS SUÍNA/ CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA (PEPINO)	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUME (FILÉ //TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/ABOBRINHA) SALADA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (MANDIOCA/CUBOS) SALADA (TOMATE/PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE ACEBOLADO (TIRAS/CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (BRÓCOLIS) SALADA (ALFACE)
	SALADA DE FRUTAS (MAMÃO/MAÇÃ)	CHÁ CLARO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - PÊRA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) PÃO COM REQUEIJÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - BANANA
	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/TOMATE/CEBOLA) SALADA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES(TOMATE/CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO PRETO FAROFÁ DE CARNE DE PORCO (TIRAS SUÍNA/ CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO(CENOURA) SALADA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/CENOURA) SALADA (TOMATE)	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUME (FILÉ /ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (COUVE MANTEIGA) SALADA (REPOLHO) FRUTA - MAÇÃ
KCAL TOTAL	673	653	817	787	817

2023 NOVEMBRO



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

CARDÁPIO CEI INTEGRAL FILANTRÓPICO EXECUTADO (C1, C2, C3)



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 / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	CHÁ CLARO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) PÃO COM QUEIJO
ALMOÇO	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUME (FILÉ /TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE CARNE (TIRAS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA - (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (FILÉ/TOMATE/CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA (ACELGA)	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)
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - PÊRA	CHÁ CLARO BISCOITO	SALADA DE FRUTAS (MAMÃO/MAÇÃ)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) PÃO COM QUEIJO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) FRUTA - MAMÃO
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE CEBOLADO (CUBOS/CEBOLA/TOMATE) LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA/CENOURA)	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 STROGONOFE DE CARNE (TIRAS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA - (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (FILÉ/BRÓCOLIS) LEGUME REFOGADO (ACELGA)
KCAL TOTAL	743	769	689	841	784

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

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

 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:
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; 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.
 * 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)	13.452	708
PROT. (g)	579	30
LÍPÍDEOS (g)	360	19
SAT. (g)	143	8
CARB. (g)	2033	107
FIBRA (g)	203	11
CÁLCIO (mg)	5832	307
MAGNÉSIO (mg)	2353	124
FERRO (mg)	75	4
ZINCO (mg)	68	4
RETINOL (mcg)	2104	111
VIT. C (mg)	2216	117
SÓDIO (mg)	13961	735
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 NOVEMBRO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO CEI INTEGRAL FILANTRÓPICO EXECUTADO (C1, C2, C3,



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)	2.154	718	E. (KCAL)	3.690	738
PROT. (g)	90	30	PROT. (g)	159	32
LÍPIDEOS (g)	56	19	LÍPIDEOS (g)	104	21
SAT. (g)	15	5	SAT. (g)	41	8
CARB. (g)	331	110	CARB. (g)	547	109
FIBRA (g)	31	10	FIBRA (g)	58	12
CÁLCIO (mg)	923	308	CÁLCIO (mg)	1662	332
MAGNÉSIO (mg)	362	121	MAGNÉSIO (mg)	678	136
FERRO (mg)	11	4	FERRO (mg)	22	4
ZINCO (mg)	11	4	ZINCO (mg)	20	4
RETINOL (mcg)	299	100	RETINOL (mcg)	586	117
VIT. C (mg)	314	105	VIT. C (mg)	62758	12552
SÓDIO (mg)	1911	637	SÓDIO (mg)	3970	794
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)	2.974	744	E. (KCAL)	3.747	749
PROT. (g)	124	31	PROT. (g)	15676	3135
LÍPIDEOS (g)	83	21	LÍPIDEOS (g)	161	32
SAT. (g)	35	9	SAT. (g)	96	19
CARB. (g)	448	112	CARB. (g)	37	7
FIBRA (g)	41	10	FIBRA (g)	576	115
CÁLCIO (mg)	1200	300	CÁLCIO (mg)	52	10
MAGNÉSIO (mg)	468	117	MAGNÉSIO (mg)	1572	314
FERRO (mg)	16	4	FERRO (mg)	623	125
ZINCO (mg)	15	4	ZINCO (mg)	20	4
RETINOL (mcg)	534	133	RETINOL (mcg)	18	4
VIT. C (mg)	398	100	VIT. C (mg)	537	107
SÓDIO (mg)	2899	725	SÓDIO (mg)	528	106
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	3805	761

SEMANA DE 27/11/2023 A 01/12/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.825	765
PROT. (g)	176	35
LÍPIDEOS (g)	98	20
SAT. (g)	39	8
CARB. (g)	575	115
FIBRA (g)	63	13
CÁLCIO (mg)	1914	383
MAGNÉSIO (mg)	731	146
FERRO (mg)	22	4
ZINCO (mg)	20	4
RETINOL (mcg)	566	113
VIT. C (mg)	566	113
SÓDIO (mg)	886	177
GORD. TRANS (g)	4146	829
	0	0