

# 2023 NOVEMBRO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
**CARDÁPIO CMEI PARCIAL (P4/P5) 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
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>	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
<b>PRINCIPAL</b>	MACARRÃO COM LEGUMES E (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
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>389</b>	<b>855</b>	<b>482</b>		
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
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>	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
<b>PRINCIPAL</b>	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 (TIRAS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA (ALFACE)	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUME (FILÉ/CENOURA) LEGUME REFOGADO ( COUVE FLOR) SALADA (TOMATE)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>482</b>	<b>434</b>	<b>499</b>	<b>477</b>	<b>490</b>
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
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>	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
<b>PRINCIPAL</b>	MACARRÃO COM CARNE LEGUME (TIRAS/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/CENOURA) LEGUME REFOGADO (BRÓCOLI) SALADA (TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA (MOÍDA/CEBOLA/TOMATE) LEGUMES REFOGADO (BATATA) SALADA (ALFACE)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>456</b>	<b>483</b>		<b>478</b>	<b>529</b>

# 2023 NOVEMBRO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
**CARDÁPIO CMEI PARCIAL (P4/P5) EXECUTADO**



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
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>	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
	ARROZ FEIJÃO PRETO FAROFA DE CARNE DE PORCO (TIRAS SUÍNA/ CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGDO (ABOBRINHA) SALADA (PEPINO)	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUME (FILÉ /ABOBRINHA) LEGUME REFOGDO (CENOURA) SALADA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/TOMATE/CEBOLA/ BATATA DOCE) SALADA (PEPINO) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (MANDIOCA/CUBOS) SALADA (TOMATE/PEPINO)	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME (TIRAS/BRÓCOLIS) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA (ALFACE)
SEMANA DA CONSCIÊNCIA NEGRA					
	538	395	539	532	457
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
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>	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
<b>PRINCIPAL</b>	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUME (FILÉ /ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA (ACELGA)	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)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>457</b>	<b>415</b>	<b>570</b>	<b>491</b>	<b>518</b>

\*\* 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	 Wilza de Oliveira Nutricionista CRN-8/1212	 Renata Perucelo Romero Nutricionista CRN8/2451
--	---	--	--

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE NOVEMBRO 2023

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	9.239	486
PROT. (g)	394	21
LÍPIDEOS (g)	230	12
SAT. (g)	91	5
CARB. (g)	1.443	76
FIBRA (g)	135	7
CÁLCIO (mg)	4.332	228
MAGNÉSIO (mg)	1.568	83
FERRO (mg)	47	2
ZINCO (mg)	44	2
RETINOL (mcg)	1.398	74
VIT. C (mg)	1.925	101
SÓDIO (mg)	9.363	493
GORD. TRANS (g)	0	0

**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.



# 2023 NOVEMBRO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
**CARDÁPIO CMEI PARCIAL (P4/P5) 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)	2.391	478	E. (KCAL)	2.382	476
PROT. (g)	94	19	PROT. (g)	96	19
LIPÍDEOS (g)	57	11	LIPÍDEOS (g)	62	12
SAT. (g)	21	4	SAT. (g)	23	5
CARB. (g)	389	78	CARB. (g)	376	75
FIBRA (g)	37	7	FIBRA (g)	37	7
CÁLCIO (mg)	1025	205	CÁLCIO (mg)	1009	202
MAGNÉSIO (mg)	465	93	MAGNÉSIO (mg)	438	88
FERRO (mg)	15	3	FERRO (mg)	13	3
ZINCO (mg)	13	3	ZINCO (mg)	12	2
RETINOL (mcg)	488	98	RETINOL (mcg)	373	75
VIT. C (mg)	519	104	VIT. C (mg)	377	75
SÓDIO (mg)	2318	464	SÓDIO (mg)	2383	477
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)	1.946	487	E. (KCAL)	2.460	492
PROT. (g)	84	21	PROT. (g)	106	21
LIPÍDEOS (g)	50	12	LIPÍDEOS (g)	55	11
SAT. (g)	21	5	SAT. (g)	22	4
CARB. (g)	292	73	CARB. (g)	399	80
FIBRA (g)	28	7	FIBRA (g)	33	7
CÁLCIO (mg)	997	249	CÁLCIO (mg)	1016	203
MAGNÉSIO (mg)	309	77	MAGNÉSIO (mg)	389	78
FERRO (mg)	10	3	FERRO (mg)	12	2
ZINCO (mg)	10	2	ZINCO (mg)	11	2
RETINOL (mcg)	305	76	RETINOL (mcg)	333	67
VIT. C (mg)	411	103	VIT. C (mg)	488	98
SÓDIO (mg)	1981	495	SÓDIO (mg)	2267	453
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)	2.451	490
PROT. (g)	109	22
LIPÍDEOS (g)	63	13
SAT. (g)	25	5
CARB. (g)	375	75
FIBRA (g)	38	8
CÁLCIO (mg)	1310	262
MAGNÉSIO (mg)	431	86
FERRO (mg)	13	3
ZINCO (mg)	12	2
RETINOL (mcg)	387	77
VIT. C (mg)	650	130
SÓDIO (mg)	2732	546
GORD. TRANS (g)	0	0