

2023 NOVEMBRO



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL 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
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	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
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	389	855	482		
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
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	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
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 (TIRAS/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	482	434	499	477	490
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 / LANCHE DA TARDE	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
PRINCIPAL	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) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	456	483		478	529


2023 NOVEMBRO



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL 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
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	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
 <small>SEMANA DA CONSCIÊNCIA NEGRA</small>	ARROZ FEIJÃO PRETO FAROFÁ 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 (TIRAS/TOMATE/CEBOLA/ BATATA DOCE) SALADA (PEPINO) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (MANDIOCA/CUBOS) SALADA (TOMATE/PEPINO) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME (TIRAS/BRÓCOLIS) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA (ALFACE)
KCAL TOTAL	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
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	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
PRINCIPAL	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	457	415	570	491	518

2023 NOVEMBRO



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



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

HORARIO DO SERVIMENTO	
DESJEJUM	15' antes das atividades pedagógicas
PRINCIPAL MANHA	2h após o início das atividades pedagógicas
LANCHE DATARDE	15' antes das atividades pedagógicas
PRINCIPAL TARDE	2h após o início das atividades pedagógicas

 Fábila Alfredo Gonçalves de Campos Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRN8/231	 Mirtz 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; excepcionidades 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)	9.367	493
PROT. (g)	398	21
LIPÍDEOS (g)	242	13
SAT. (g)	99	5
CARB. (g)	1.450	76
FIBRA (g)	133	7
CÁLCIO (mg)	4.379	230
MAGNÉSIO (mg)	1.530	81
FERRO (mg)	49	3
ZINCO (mg)	45	2
RETINOL (mcg)	1.492	79
VIT. C (mg)	1.881	99
SÓDIO (mg)	9.624	507
GORD. TRANS (g)	0	0



2023 NOVEMBRO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO FUNDAMENTAL 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)	2.448	490
PROT. (g)	94	19	PROT. (g)	100	20
LIPÍDEOS (g)	57	11	LIPÍDEOS (g)	67	13
SAT. (g)	21	4	SAT. (g)	28	6
CARB. (g)	389	78	CARB. (g)	375	75
FIBRA (g)	37	7	FIBRA (g)	36	7
CÁLCIO (mg)	1025	205	CÁLCIO (mg)	1056	211
MAGNÉSIO (mg)	465	93	MAGNÉSIO (mg)	414	83
FERRO (mg)	15	3	FERRO (mg)	13	3
ZINCO (mg)	13	3	ZINCO (mg)	12	2
RETINOL (mcg)	488	98	RETINOL (mcg)	453	91
VIT. C (mg)	519	104	VIT. C (mg)	451	90
SÓDIO (mg)	2318	464	SÓDIO (mg)	2425	485
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)	1.988	497	E. (KCAL)	2.481	496
PROT. (g)	85	21	PROT. (g)	105	21
LIPÍDEOS (g)	50	13	LIPÍDEOS (g)	60	12
SAT. (g)	21	5	SAT. (g)	25	5
CARB. (g)	307	77	CARB. (g)	392	78
FIBRA (g)	27	7	FIBRA (g)	33	7
CÁLCIO (mg)	975	244	CÁLCIO (mg)	1038	208
MAGNÉSIO (mg)	300	75	MAGNÉSIO (mg)	385	77
FERRO (mg)	10	3	FERRO (mg)	12	2
ZINCO (mg)	10	2	ZINCO (mg)	11	2
RETINOL (mcg)	305	76	RETINOL (mcg)	346	69
VIT. C (mg)	357	89	VIT. C (mg)	423	85
SÓDIO (mg)	2091	523	SÓDIO (mg)	2376	475
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