

# 2023 NOVEMBRO



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

## CARDÁPIO BERÇÁRIO INTEGRAL PROPOSTO (CB)



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	30/10/2023	31/10/2023	DATA: 01/11/2023	DATA: 02/11/2023	DATA: 03/11/2023
<b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAMÃO AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAMÃO AMASSADO	FERIADO	RECESSO
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUME (FILÉ//ABÓBORA CABOTIÁ)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUMES (MOÍDA/CENOURA/VAGEM)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO AO MOLHO COM LEGUME (FILÉ/BATATA DOCE/ESPINAFRE)	FERIADO	RECESSO
<b>LANCHE DA TARDE</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MELÃO AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - PERA RASPADO/AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAÇÃ RASPADA	FERIADO	RECESSO
<b>JANTAR</b>	SOPA DE MACARRÃO COM LEGUMES E CARNE EM TIRAS (TIRAS/TOMATE/CENOURA/ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS DESFIADA COM LEGUMES (TIRAS/CHUCHU)	CANJA DE ARROZ (FILÉ/CENOURA/ABOBRINHA/BATATA)	FERIADO	RECESSO
<b>KCAL TOTAL</b>	587	587	567		
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 / COLAÇÃO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MELÃO RASPADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAMÃO AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - PERA RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAÇÃ RASPADA
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ FEIJÃO OVO MEXIDO COM LEGUME (ABOBRINHA) LEGUME AMASSADO (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME (CUBOS/BATATA) LEGUME AMASSADO (CENOURA)	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUME (FILÉ/ABOBRINHA) LEGUME AMASSADO (BATATA DOCE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME (TIRAS/CHUCHU) LEGUME AMASSADO (ABÓBORA CABOTIÁ)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (MOÍDA/CENOURA) LEGUME AMASSADO (COUVE FLOR)
<b>LANCHE DA TARDE</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAMÃO AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAMÃO AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - BANANA AMASSADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAMÃO AMASSADO
<b>JANTAR</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME (CUBOS/CENOURA) LEGUME AMASSADO (BATATA DOCE)	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE FEIJÃO E LEGUMES (MOÍDA/CENOURA/BATATA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME (TIRAS/CENOURA) LEGUME AMASSADO (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME (CUBOS/BATATA) LEGUME AMASSADO (BRÓCOLIS)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUME (FILÉ/ABOBRINHA) LEGUME AMASSADO (BATATA DOCE)
<b>KCAL TOTAL</b>					

2023  
NOVEMBRO



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

CARDÁPIO BERÇÁRIO INTEGRAL PROPOSTO (CB)



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 / COLAÇÃO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - <b>MAÇÃ RASPADA</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - <b>MAMÃO AMASSADO</b>	<b>FERIADO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - <b>BANANA AMASSADA</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - <b>PERA RASPADA</b>
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM LEGUME (ESPINAFRE/TOMATE/CENOURA) LEGUME AMASSADO (ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME (TIRAS/ABOBRINHA) LEGUME AMASSADO (REPOLHO)	<b>FERIADO</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME (MOÍDA/CENOURA) LEGUME AMASSADO (BRÓCOLIS)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME (CUBO/BATATA ) LEGUME REFOGADO (CHUCHU)
<b>LANCHE DA TARDE</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - <b>MELÃO RASPADO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - <b>MAÇÃ</b>	<b>FERIADO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - <b>MAMÃO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - <b>BANANA</b>
<b>JANTAR</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME (TIRAS/ CENOURA) LEGUME AMASSADO (BATATA)	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE FEIJÃO E LEGUMES (MOÍDA/CENOURA/BATATA/CHUCHU)	<b>FERIADO</b>	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUME (FILÉ/ABOBRINHA) LEGUME AMASSADO (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME (TIRAS/CENOURA) LEGUME AMASSADO (COUVE FLOR)
<b>KCAL TOTAL</b>					
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 / COLAÇÃO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - <b>PÊRA RASPADA</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - <b>MAMÃO AMASSADO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - <b>MELÃO RASPADO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - <b>BANANA AMASSADA</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - <b>MAMÃO AMASSADO</b>
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (TOMATE/CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUME AMASSADO (ABÓBORA CABOTIÁ)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUME (FILÉ /ABOBRINHA) LEGUME AMASSADO (REPOLHO)	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME (CUBOS/BATATA DOCE) LEGUME AMASSADO (CHUCHU)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME (TIRAS/BATATA) LEGUME AMASSADO (ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME (CUBOS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME AMASSADO (MANDIOCA)
<b>LANCHE DA TARDE</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - <b>MAÇÃ RASPADO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - <b>MELÃO RASPADO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - <b>MAÇÃ RASPADO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - <b>PÊRA RASPADA</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - <b>BANANA AMASSADA</b>
<b>JANTAR</b>	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE FEIJÃO E LEGUMES (MOÍDA/CENOURA/BATATA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME (TIRAS/CENOURA) LEGUME AMASSADO (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA) LEGUME AMASSADO (ABÓBORA CABOTIÁ)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME (TIRAS/CHUCHU) LEGUME AMASSADO (CENOURA)	CANJA DE ARROZ  (FILÉ/CENOURA/ABOBRINHA/BATATA)
<b>KCAL TOTAL</b>					

# 2023 NOVEMBRO



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

## CARDÁPIO BERÇÁRIO INTEGRAL PROPOSTO (CB)



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 / COLAÇÃO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) <b>NAN 2</b> FRUTA - <b>MAMÃO AMASSADO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) <b>NAN 2</b> FRUTA - <b>MELÃO RASPADO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) <b>NAN 2</b> FRUTA - <b>MAMÃO AMASSADO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) <b>NAN 2</b> FRUTA - <b>BANANA AMASSADA</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) <b>NAN 2</b> FRUTA - <b>PÊRA RASPADA</b>
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUME AMASSADO ( <b>FILÉ/ABOBRINHA</b> ) LEGUME AMASSADO ( <b>REPOLHO</b> )	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME AMASSADO ( <b>CENOURA</b> ) LEGUME AMASSADO ( <b>ABOBRINHA</b> )	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME AMASSADO ( <b>MOÍDA/BATATA DOCE</b> ) LEGUME AMASSADO ( <b>ABÓBORA CABOTIÁ</b> )	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUME AMASSADO ( <b>FILÉ/BATATA</b> ) LEGUME AMASSADO ( <b>CHUCHU</b> )	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME AMASSADO ( <b>MOÍDA/ABOBRINHA</b> ) LEGUME AMASSADO ( <b>BETERRABA</b> )
<b>LANCHE DA TARDE</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) <b>NAN 2</b> FRUTA - <b>PÊRA RASPADA</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) <b>NAN 2</b> FRUTA - <b>MAÇÃ RASPADO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) <b>NAN 2</b> FRUTA - <b>MELÃO RASPADA</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) <b>NAN 2</b> FRUTA - <b>MAÇÃ RASPADO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) <b>NAN 2</b> FRUTA - <b>MAMÃO AMASSADO</b>
<b>JANTAR</b>	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE FEIJÃO E LEGUMES ( <b>CUBOS/CEBOLA/ABOBRINHA</b> )	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUME ( <b>FILÉ/TOMATE/CEBOLA</b> ) LEGUME AMASSADO ( <b>BATATA</b> )	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME ( <b>CUBOS/CENOURA</b> ) LEGUME REFOGADO ( <b>CHUCHU</b> )	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME ( <b>TIRAS/BRÓCOLIS</b> ) LEGUME REFOGADO ( <b>ABOBRINHA</b> )	CANJA DE ARROZ ( <b>FILÉ/CENOURA/ABOBRINHA/BATATA</b> )
<b>KCAL TOTAL</b>					

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 CRN8/231	 Mirza A. Nakamura Kuwahara Nutricionista CRN-8/1212	 Renata Perucelo Romero Nutricionista CRN8/2451
---	--	--	---

**OBSERVAÇÕES:**

- \* As FRUTAS do Desjejum também podem ser servidas como Colação (entre o Desjejum e o Almoço); As frutas que sobra rem 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).

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE NOVEMBRO 2023		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	11.828	538
PROT. (g)	412	19
LÍPIDEOS (g)	371	17
SAT. (g)	136	6
CARB. (g)	135	6
FIBRA (g)	1.738	79
CÁLCIO (mg)	175	8
MAGNÉSIO (mg)	7.296	332
FERRO (mg)	133	6
ZINCO (mg)	91	4
RETINOL (mcg)	5.972	271
VIT. C (mg)	1.952	89
SÓDIO (mg)	5.762	262
GORD. TRANS (g)	0	0

**\*\*\* NÃO UTILIZAR AÇÚCAR, SAL, MEL E ALIMENTOS PROCESSADOS PARA AS PREPARAÇÕES DO BERÇÁRIO**  
**\*\*\* A consistência das preparações devem ser PASTOSAS ou de acordo com a idade do aluno (alimentos amassados, picados ou raspados)**

