

2023 NOVEMBRO



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL PROPOSTO



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	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
COLAÇÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAMÃO	FERIADO	FERIADO
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) CANJICA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (REPOLHO)	FERIADO	RECESSO
JANTAR	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/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - LARANJA	FERIADO	RECESSO
KCAL TOTAL	758	1153	821		
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	SUCO DE POLPA PÃO DE MEL	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MELÃO	BEBIDA LÁCTEA BISCOITO DE POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) PÃO COM QUEIJO
COLAÇÃO	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MAMÃO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CUBOS/BATATA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA(REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO OVO MEXIDO COM LEGUME (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (FILÉ/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA (ALFACE)	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME (MOÍDA/CENOURA) LEGUME REFOGADO (COUVE FLOR) SALADA (TOMATE)
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CUBOS/CENOURA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (COUVE FLOR) SALADA(ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/CENOURA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CUBOS/BATATA) LEGUME REFOGADO (BRÓCOLIS) SALADA (TOMATE)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (FILÉ/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	780	821	748	793	901


2023 NOVEMBRO



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL PROPOSTO



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	SUCO DE POLPA BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	FERIADO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	BEBIDA LÁCTEA PÃO COM MANTEIGA
COLAÇÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MAMÃO	FERIADO	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - BANANA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ERVILHA/CENOURA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA (ACELGA)	FERIADO	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME (MOÍDA/CENOURA) LEGUME REFOGADO (BRÓCOLI) SALADA (TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (CUBOS/BATATA) SALADA (ALFACE) FRUTA - LARANJA
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (TIRAS/BATATA) SALADA (PEPINO) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME (MOÍDA/CENOURA) LEGUME REFOGADO(ESCAROLA) FRUTA - MAÇÃ	FERIADO	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (FILÉ/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/ABOBRINHA) SALADA (TOMATE/PEPINO) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	784	789			911
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	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	BEBIDA LÁCTEA PÃO DE MEL	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE ACHOCOLATADO BISCOITO DE POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) PÃO COM REQUEIJÃO
COLAÇÃO	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MELÃO	FRUTA - BANANA	FRUTA - MAMÃO
	ARROZ FEIJÃO PRETO FAROFA DE CARNE DE PORCO (MOÍDA SUÍNA/ CEBOLA/CHEIRO VERDE) SALADA (PEPINO) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUME (FILÉ /ABOBRINHA/CENOURA) SALADA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CUBOS/TOMATE/CEBOLA/ BATATA DOCE) SALADA(PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (MANDIOCA/CUBOS) SALADA (TOMATE/PEPINO) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA (ALFACE)
	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES(CENOURA/ERVILHA) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA)	ARROZ FEIJÃO PRETO FAROFA DE CARNE DE PORCO (MOÍDA SUÍNA/ CEBOLA/CHEIRO VERDE) SALADA (PEPINO) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (FILÉ /ABOBRINHA/CENOURA) LEGUME REFOGADO (COUVE MANTEIGA) SALADA (TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/TOMATE/CEBOLA/ BATATA DOCE) SALADA (REPOLHO)
KCAL TOTAL	951	778	888	843	914

2023 NOVEMBRO



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL PROPOSTO



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	LEITE ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	SUCO DE POLPA PÃO DE MEL	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) PÃO COM QUEIJO
COLAÇÃO	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - BANANA
ALMOÇO	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUME (FILÉ /ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO OMELETE AO FORNO COM LEGUME (ABOBRINHA/CENOURA) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (MOÍDA/BATATA DOCE) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA CEBOLADO (TIRAS//CEBOLA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (COUVE MANTEIGA) SALADA - (PEPINO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO (FILÉ/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA - (ALFACE/TOMATE)
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE CEBOLADO (CUBOS/CEBOLA/TOMATE) LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA/CENOURA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO (FILÉ/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA - (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CUBOS/CENOURA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/BRÓCOLIS) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA - (TOMATE)	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUME (FILÉ /CENOURA) LEGUME REFOGADO (ACELGA) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	819	817	908	890	937

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
DESJEJUM	7H50
COLAÇÃO	10H00
ALMOÇO	12H00
JANTAR	15H20

 Fábio Alfredo Gonçalves de Campos Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRN8/231	 Miriz A. Nakamura Kuwahara Nutricionista CRN-8/1232	 Renata Perucelo Romero Nutricionista CRN8/2451
---	--	--	---

OBSERVAÇÕES:

- * As FRUTAS que sobram do Desjejum e Colação 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 p or 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)	16.178	735
PROT. (g)	681	31
LÍPIDEOS (g)	381	17
SAT. (g)	126	6
CARB. (g)	2.569	117
FIBRA (g)	249	11
CÁLCIO (mg)	4.288	195
MAGNÉSIO (mg)	2.713	123
FERRO (mg)	92	4
ZINCO (mg)	77	3
RETINOL (mcg)	1.842	84
VIT. C (mg)	2.547	116
SÓDIO (mg)	16.661	757
GORD. TRANS (g)	0	0

