

# 2023 NOVEMBRO



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

## CARDÁPIO FUNDAMENTAL 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
<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 CARNE EM TIRAS (TIRAS/TOMATE/CENOURA/ABOBRINHA)  SALADA CRUA - REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADO (TIRAS/CEBOLA/TOMATE) FAROFA 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>	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
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CUBOS/BATATA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA(REPOLHO) FRUTA - LARANJA	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) FRUTA - MAÇÃ	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) FRUTA - LARANJA
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>425</b>	<b>499</b>	<b>477</b>	<b>468</b>	<b>549</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>	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
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA (PEPINO) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ERVILHA/CENOURA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA (ACELGA) FRUTA - LARANJA	FERIADO	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME (MOÍDA/CENOURA) LEGUME REFOGADO (BRÓCOLI) SALADA (TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (CUBOS/BATATA) SALADA (ALFACE) FRUTA - LARANJA
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>404</b>	<b>483</b>		<b>478</b>	<b>528</b>

2023  
NOVEMBRO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
**CARDÁPIO FUNDAMENTAL PROPOSTO**



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	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
	ARROZ FEIJÃO PRETO FAROFÁ DE CARNE DE PORCO (MOÍDA SUÍNA/ CEBOLA/CHEIRO VERDE) SALADA (PEPINO) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUME (FILÉ /ABOBRINHA/CENOURA) SALADA (ACELGA)	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CUBOS/TOMATE/CEBOLA/ BATATA DOCE) SALADA(PEPINO) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (MANDIOCA/CUBOS) SALADA (TOMATE/PEPINO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA (ALFACE)
SEMANA DA CONSCIÊNCIA NEGRA					
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>538</b>	<b>453</b>	<b>539</b>	<b>532</b>	<b>432</b>
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 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
<b>PRINCIPAL</b>	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUME (FILÉ /ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA (ACELGA) FRUTA - LARANJA	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) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA CEBOLADO (TIRAS//CEBOLA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (COUVE MANTEIGA) SALADA - (PEPINO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFÉ DE FRANGO (FILÉ/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA - (ALFACE/TOMATE) FRUTA - LARANJA
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>457</b>	<b>415</b>	<b>470</b>	<b>491</b>	<b>518</b>

# 2023 NOVEMBRO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
**CARDÁPIO FUNDAMENTAL PROPOSTO**



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

 Fábria 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 sobraem 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).

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE NOVEMBRO 2023		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	9.118	480
PROT. (g)	376	20
LIPÍDEOS (g)	225	12
SAT. (g)	85	4
CARB. (g)	1.435	76
FIBRA (g)	122	6
CÁLCIO (mg)	3.294	173
MAGNÉSIO (mg)	1.376	72
FERRO (mg)	45	2
ZINCO (mg)	41	2
RETINOL (mcg)	1.799	95
VIT. C (mg)	1.496	79
SÓDIO (mg)	9.177	483
GORD. TRANS (g)	0	0

