

# 2023 NOVEMBRO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
**CARDÁPIO PROJovem 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>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	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>405</b>	<b>1000</b>	<b>465</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>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>414</b>	<b>407</b>	<b>457</b>	<b>468</b>	<b>499</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>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	<b>FERIADO</b>	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>479</b>	<b>533</b>		<b>450</b>	<b>486</b>

# 2023 NOVEMBRO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
**CARDÁPIO PROJovem 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>PRINCIPAL</b>	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  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)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>543</b>	<b>448</b>	<b>529</b>	<b>534</b>	<b>537</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>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)	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)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>472</b>	<b>446</b>	<b>584</b>	<b>470</b>	<b>534</b>

#### HORÁRIO DO SERVIMENTO

**PRINCIPAL** início das atividades pedagógicas

 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:

- \* 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; excepcionais 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.
- \* A temperatura das bebidas deverá acompanhar a temperatura do dia, ou seja, morna nos dias frios e frias nos dias quentes.

#### VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE NOVEMBRO 2023

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	9.131	481
PROT. (g)	452	24
LIPÍDEOS (g)	220	12
SAT. (g)	58	3
CARB. (g)	1.352	71
FIBRA (g)	144	8
CÁLCIO (mg)	1.455	77
MAGNÉSIO (mg)	1.466	77
FERRO (mg)	59	3
ZINCO (mg)	49	3
RETINOL (mcg)	179	9
VIT. C (mg)	1.002	53
SÓDIO (mg)	11.458	603
GORD. TRANS (g)	0	0



# 2023 NOVEMBRO



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



**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)		0	E. (KCAL)		0
PROT. (g)		0	PROT. (g)		0
LIPÍDEOS (g)		0	LIPÍDEOS (g)		0
SAT. (g)		0	SAT. (g)		0
CARB. (g)		0	CARB. (g)		0
FIBRA (g)		0	FIBRA (g)		0
CÁLCIO (mg)		0	CÁLCIO (mg)		0
MAGNÉSIO (mg)		0	MAGNÉSIO (mg)		0
FERRO (mg)		0	FERRO (mg)		0
ZINCO (mg)		0	ZINCO (mg)		0
RETINOL (mcg)		0	RETINOL (mcg)		0
VIT. C (mg)		0	VIT. C (mg)		0
SÓDIO (mg)		0	SÓDIO (mg)		0
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)		0	E. (KCAL)		0
PROT. (g)		0	PROT. (g)		0
LIPÍDEOS (g)		0	LIPÍDEOS (g)		0
SAT. (g)		0	SAT. (g)		0
CARB. (g)		0	CARB. (g)		0
FIBRA (g)		0	FIBRA (g)		0
CÁLCIO (mg)		0	CÁLCIO (mg)		0
MAGNÉSIO (mg)		0	MAGNÉSIO (mg)		0
FERRO (mg)		0	FERRO (mg)		0
ZINCO (mg)		0	ZINCO (mg)		0
RETINOL (mcg)		0	RETINOL (mcg)		0
VIT. C (mg)		0	VIT. C (mg)		0
SÓDIO (mg)		0	SÓDIO (mg)		0
GORD. TRANS (g)		0	GORD. TRANS (g)		0

  

SEMANA DE 27/11/2023 A 01/12/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)		0
PROT. (g)		0
LIPÍDEOS (g)		0
SAT. (g)		0
CARB. (g)		0
FIBRA (g)		0
CÁLCIO (mg)		0
MAGNÉSIO (mg)		0
FERRO (mg)		0
ZINCO (mg)		0
RETINOL (mcg)		0
VIT. C (mg)		0
SÓDIO (mg)		0
GORD. TRANS (g)		0