

2023
DEZEMBRO



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

**CARDÁPIO EDUCAÇÃO ESPECIAL FILANTRÓPICO
EXECUTADO**



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
PRINCIPAL	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 FRANGO COM LEGUME (FILÉ/BATATA DOCE) 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)
KCAL TOTAL	295	279	373	294	518
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	04/12/2023	05/12/2023	06/12/2023	07/12/2023	08/12/2023
PRINCIPAL	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUME (FILÉ /TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA - PEPINO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS (CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (FILÉ) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA (PEPINO) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE OU FRANGO (LEGUME)	MACARRÃO COM CARNE (LEGUME)
KCAL TOTAL	307	279	293	267	242
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	11/12/2023	12/12/2023	13/12/2023	14/12/2023	15/12/2023
PRINCIPAL	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME
KCAL TOTAL	237	297	271	348	257

2023 DEZEMBRO



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

CARDÁPIO EDUCAÇÃO ESPECIAL FILANTRÓPICO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	18/12/2023	19/12/2023	20/12/2023	21/12/2023	22/12/2023
PRINCIPAL	MACARRÃO COM CARNE	ARROZ FEIJÃO CARNE COM MOLHO	ARROZ FEIJÃO CARNE COM MOLHO	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR
KCAL TOTAL	242	286	237		
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	25/12/2023	26/12/2023	27/12/2023	28/12/2023	29/12/2023
PRINCIPAL	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR
KCAL TOTAL					

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

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE DEZEMBRO 2023

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

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.563	274
PROT. (g)	196	15
LIPÍDEOS (g)	83	6
SAT. (g)	24	2
CARB. (g)	494	38
FIBRA (g)	44	3
CÁLCIO (mg)	373	29
MAGNÉSIO (mg)	539	41
FERRO (mg)	24	2
ZINCO (mg)	20	2
RETINOL (mcg)	106	8
VIT. C (mg)	160	12
SÓDIO (mg)	4.000	308
GORD. TRANS (g)	0	0

 Fábio Alfredo Gonçalves de Campos Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRN8/231	 Miriz A. Nakamura Kawaibara 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; 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.



2023 DEZEMBRO



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

CARDÁPIO EDUCAÇÃO ESPECIAL FILANTRÓPICO



VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 27/11/2023 A 01/12/2023			SEMANA DE 04/12/2023 A 08/12/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.240	248	E. (KCAL)	1.388	278
PROT. (g)	62	12	PROT. (g)	78	16
LIPÍDEOS (g)	31	6	LIPÍDEOS (g)	32	6
SAT. (g)	8	2	SAT. (g)	9	2
CARB. (g)	180	36	CARB. (g)	187	37
FIBRA (g)	20	4	FIBRA (g)	17	3
CÁLCIO (mg)	204	41	CÁLCIO (mg)	176	35
MAGNÉSIO (mg)	208	42	MAGNÉSIO (mg)	208	42
FERRO (mg)	8	2	FERRO (mg)	9	2
ZINCO (mg)	6	1	ZINCO (mg)	7	1
RETINOL (mcg)	49	10	RETINOL (mcg)	62	12
VIT. C (mg)	101	20	VIT. C (mg)	88	18
SÓDIO (mg)	1728	346	SÓDIO (mg)	1721	344
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 11/12/2023 A 15/12/2023			SEMANA DE 18/12/2023 A 20/12/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.410	282	E. (KCAL)	765	255
PROT. (g)	79	16	PROT. (g)	40	13
LIPÍDEOS (g)	31	6	LIPÍDEOS (g)	19	6
SAT. (g)	10	2	SAT. (g)	6	2
CARB. (g)	201	40	CARB. (g)	107	36
FIBRA (g)	17	3	FIBRA (g)	10	3
CÁLCIO (mg)	125	25	CÁLCIO (mg)	72	24
MAGNÉSIO (mg)	212	42	MAGNÉSIO (mg)	119	40
FERRO (mg)	9	2	FERRO (mg)	6	2
ZINCO (mg)	8	2	ZINCO (mg)	5	2
RETINOL (mcg)	41	8	RETINOL (mcg)	3	1
VIT. C (mg)	60	12	VIT. C (mg)	12	4
SÓDIO (mg)	1474	295	SÓDIO (mg)	804	268
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

FÉRIAS		
	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