

# 2023 DEZEMBRO



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

## CARDÁPIO BERÇÁRIO INTEGRAL EXECUTADO (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) NAN 2 FRUTA - MAMÃO AMASSADO	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 - BANANA AMASSADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - PÊRA RASPADA
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUME AMASSADO (FILÉ/ESPINAFRE) LEGUME AMASSADO (CENOURA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS AMASSADO (ABOBRINHA) LEGUME AMASSADO (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM MOLHO AMASSADO (CUBOS/CENOURA) LEGUME AMASSADO (ESPINAFRE)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUME AMASSADO (FILÉ/BATATA) LEGUME AMASSADO (CHUCHU)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME AMASSADO (CUBOS/ABOBRINHA) LEGUME AMASSADO (BETERRABA)
<b>LANCHE DA TARDE</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - PÊRA RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAÇÃ RASPADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MELÃO RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAÇÃ RASPADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - BANANA AMASSADA
<b>JANTAR</b>	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE FEIJÃO E LEGUMES (CUBOS/CENOURA/ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUME (FILÉ/TOMATE/CEBOLA) LEGUME AMASSADO (BATATA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM MOLHO (TIRAS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO(CHUCHU)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME (CUBOS/BRÓCOLIS) LEGUME REFOGADO (INHAME)	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO FEIJÃO E LEGUMES (FILÉ/CENOURA/ABOBRINHA/BATATA)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>637</b>	<b>618</b>	<b>622</b>	<b>648</b>	<b>646</b>
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
<b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MELÃO RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAMÃO AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2
<b>ALMOÇO</b>	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME (CUBOS/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA) LEGUME AMASSADO (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CUBOS/BATATA DOCE) LEGUME REFOGADO(CHUCHU)	ARROZ FEIJÃO CARNE OU FRANGO AMASSADO (LEGUME)	ARROZ FEIJÃO CARNE OU FRANGO AMASSADO (LEGUME)
<b>LANCHE DA TARDE</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - PÊRA RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAÇÃ RASPADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MELÃO RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2
<b>JANTAR</b>	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUME (FILÉ/ABÓBORA CABOTIÁ) LEGUME REFOGADO (BATATA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CUBOS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (FILÉ/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (CENOURA)	ARROZ FEIJÃO CARNE OU FRANGO AMASSADO (LEGUME)	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE OU FRANGO FEIJÃO (LEGUMES)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>606</b>	<b>629</b>	<b>622</b>	<b>569</b>	<b>535</b>

2023  
DEZEMBRO



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

CARDÁPIO BERÇÁRIO INTEGRAL EXECUTADO (CB)



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
<b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE OU FRANGO	MACARRÃO COM CARNE OU FRANGO	ARROZ FEIJÃO CARNE OU FRANGO	ARROZ FEIJÃO CARNE OU FRANGO	ARROZ FEIJÃO CARNE OU FRANGO
<b>LANCHE DA TARDE</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2
	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE OU FRANGO	ARROZ FEIJÃO CARNE OU FRANGO	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE OU FRANGO	CANJA	MACARRÃO COM CARNE OU FRANGO
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>537</b>	<b>525</b>	<b>553</b>	<b>496</b>	<b>520</b>
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
<b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR
<b>ALMOÇO</b>	MACARRÃO COM CARNE OU FRANGO	ARROZ FEIJÃO CARNE OU FRANGO AMASSADO	ARROZ FEIJÃO CARNE OU FRANGO AMASSADO	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR
<b>LANCHE DA TARDE</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR
<b>JANTAR</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE OU FRANGO	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE	CANJA	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>514</b>	<b>532</b>	<b>496</b>		

# 2023 DEZEMBRO



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

## CARDÁPIO BERÇÁRIO INTEGRAL EXECUTADO (CB)



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
<b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR
<b>ALMOÇO</b>	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR
<b>LANCHE DA TARDE</b>	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR
<b>JANTAR</b>	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR
<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 DARTARDE	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	 Mirtz 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 sobram 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 DEZEMBRO 2023

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	7.282	560
PROT. (g)	264	20
LÍPIDEOS (g)	241	19
SAT. (g)	91	7
CARB. (g)	1.012	78
FIBRA (g)	83	6
CÁLCIO (mg)	4.594	353
MAGNÉSIO (mg)	1.114	86
FERRO (mg)	83	6
ZINCO (mg)	59	5
RETINOL (mcg)	4.047	311
VIT. C (mg)	780	60
SÓDIO (mg)	3.769	290
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)**



# 2023 DEZEMBRO



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

## CARDÁPIO BERÇÁRIO INTEGRAL EXECUTADO (CB)



### 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)	2.526	505	E. (KCAL)	2.960	592
PROT. (g)	88	18	PROT. (g)	102	20
LÍPIDEOS (g)	81	16	LÍPIDEOS (g)	97	19
SAT. (g)	29	6	SAT. (g)	36	7
CARB. (g)	369	74	CARB. (g)	421	140
FIBRA (g)	38	8	FIBRA (g)	38	8
CÁLCIO (mg)	1552	310	CÁLCIO (mg)	1814	363
MAGNÉSIO (mg)	478	96	MAGNÉSIO (mg)	487	97
FERRO (mg)	29	6	FERRO (mg)	34	7
ZINCO (mg)	20	4	ZINCO (mg)	23	5
RETINOL (mcg)	1260	252	RETINOL (mcg)	1569	314
VIT. C (mg)	416	83	VIT. C (mg)	370	74
SÓDIO (mg)	1257	251	SÓDIO (mg)	1652	330
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 19/12/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.630	526	E. (KCAL)	1.045	523
PROT. (g)	100	20	PROT. (g)	37	18
LÍPIDEOS (g)	87	17	LÍPIDEOS (g)	36	1
SAT. (g)	34	7	SAT. (g)	14	7
CARB. (g)	356	71	CARB. (g)	141	70
FIBRA (g)	25	5	FIBRA (g)	10	5
CÁLCIO (mg)	1718	344	CÁLCIO (mg)	683	342
MAGNÉSIO (mg)	366	73	MAGNÉSIO (mg)	140	70
FERRO (mg)	30	6	FERRO (mg)	12	6
ZINCO (mg)	22	4	ZINCO (mg)	9	4
RETINOL (mcg)	1550	310	RETINOL (mcg)	618	309
VIT. C (mg)	257	51	VIT. C (mg)	95	48
SÓDIO (mg)	1354	271	SÓDIO (mg)	539	270
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

  

FÉRIAS		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)		0
PROT. (g)		0
LÍPIDEOS (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