

2023  
DEZEMBRO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
**CARDÁPIO CMEI PARCIAL (P4/P5) 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
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - BANANA	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)	ARROZ FEIJÃO OMELETE AO FORNO COM LEGUME (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (FILÉ/BATATA DOCE) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) 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)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>457</b>	<b>415</b>	<b>570</b>	<b>491</b>	<b>538</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 / LANCHE DA TARDE</b>	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) BISCOITO	CHÁ BISCOITO	LEITE PÃO COM REQUEIJÃO
<b>PRINCIPAL</b>	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/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA (PEPINO) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE OU FRANGO (LEGUME)	MACARRÃO COM CARNE (LEGUME)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>480</b>	<b>477</b>	<b>510</b>	<b>477</b>	<b>414</b>
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 / LANCHE DA TARDE</b>	LEITE BISCOITO	CHÁ BISCOITO	LEITE BISCOITO	FLOCOS ESFERA COM LEITE	CHÁ BISCOITO
<b>PRINCIPAL</b>	MACARRÃO COM CARNE	ARROZ FEIJÃO CARNE OU FRANGO	ARROZ FEIJÃO CARNE OU FRANGO	ARROZ FEIJÃO CARNE OU FRANGO	MACARRÃO COM CARNE
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>455</b>	<b>504</b>	<b>443</b>	<b>493</b>	<b>464</b>

# 2023 DEZEMBRO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
**CARDÁPIO CMEI PARCIAL (P4/P5) EXECUTADO**



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 / LANCHE DA TARDE</b>	CHÁ BISCOITO	LEITE CAMELADO BISCOITO	LEITE BISCOITO	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR
<b>PRINCIPAL</b>	MACARRÃO COM CARNE	ARROZ FEIJÃO CARNE COM MOLHO	ARROZ FEIJÃO CARNE COM MOLHO	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>453</b>	<b>539</b>	<b>443</b>		
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 / LANCHE DA TARDE</b>	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR
<b>PRINCIPAL</b>	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR
<b>KCAL TOTAL</b>					

HORARIO 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

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE DEZEMBRO 2023

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	6.240	480
PROT. (g)	256	20
LIPIDEOS (g)	161	12
SAT. (g)	57	4
CARB. (g)	953	73
FIBRA (g)	60	5
CÁLCIO (mg)	1.837	141
MAGNÉSIO (mg)	789	61
FERRO (mg)	33	3
ZINCO (mg)	30	2
RETINOL (mcg)	612	47
VIT. C (mg)	540	42
SÓDIO (mg)	6.708	516
GORD. TRANS (g)	0	0

 **Fábio Alfredo Gonçalves de Campos**  
Gerente de Alimentação Escolar  
 **Beatriz Lourenço Nunes**  
Nutricionista CRN8/231  
 **Miketr A. Nakamura Kowahira**  
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; 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).



2023  
DEZEMBRO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
**CARDÁPIO CMEI PARCIAL (P4/P5) EXECUTADO**



**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)	2.451	490	E. (KCAL)	2.372	474
PROT. (g)	109	22	PROT. (g)	93	19
LIPÍDEOS (g)	63	13	LIPÍDEOS (g)	61	12
SAT. (g)	25	5	SAT. (g)	20	4
CARB. (g)	375	75	CARB. (g)	369	74
FIBRA (g)	38	8	FIBRA (g)	27	5
CÁLCIO (mg)	1310	262	CÁLCIO (mg)	693	139
MAGNÉSIO (mg)	431	86	MAGNÉSIO (mg)	327	65
FERRO (mg)	13	3	FERRO (mg)	12	2
ZINCO (mg)	12	2	ZINCO (mg)	10	2
RETINOL (mcg)	387	77	RETINOL (mcg)	258	52
VIT. C (mg)	650	130	VIT. C (mg)	310	62
SÓDIO (mg)	2732	546	SÓDIO (mg)	2.523	505
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)	2.358	472	E. (KCAL)	991	496
PROT. (g)	99	20	PROT. (g)	38	19
LIPÍDEOS (g)	59	12	LIPÍDEOS (g)	26	13
SAT. (g)	21	4	SAT. (g)	9	5
CARB. (g)	357	71	CARB. (g)	154	77
FIBRA (g)	20	4	FIBRA (g)	8	4
CÁLCIO (mg)	512	102	CÁLCIO (mg)	216	108
MAGNÉSIO (mg)	281	56	MAGNÉSIO (mg)	107	54
FERRO (mg)	13	3	FERRO (mg)	5	3
ZINCO (mg)	13	3	ZINCO (mg)	5	2
RETINOL (mcg)	207	41	RETINOL (mcg)	67	33
VIT. C (mg)	66	13	VIT. C (mg)	13	7
SÓDIO (mg)	2520	504	SÓDIO (mg)	1020	510
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