

2023 DEZEMBRO



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL 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
DESJEJUM	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
COLAÇÃO	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - BANANA
ALMOÇO	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUME (FILÉ /ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO STROGONOFE DE CARNE (TIRAS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BATATA) 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 (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA - (PEPINO/TOMATE)	MACARRÃO COM CARNE (CUBOS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (COUVE MANTEIGA) SALADA - (ALFACE/TOMATE)
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE CEBOLADO (CUBOS/CEBOLA/TOMATE) LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA/CENOURA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OMELETE AO FORNO COM LEGUME (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA - (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CUBOS/CENOURA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO STROGONOFE DE FRANGO (FILÉ/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA - (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/BRÓCOLIS) LEGUME REFOGADO (ACELGA) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	819	817	898	890	890
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
DESJEJUM	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	CHÁ BISCOITO	LEITE PÃO COM REQUEIJÃO CHÁ
COLAÇÃO	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MAMÃO	FLOCOS ESFERA COM LEITE	BISCOITO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (FILE/BATATA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS (CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO (FILÉ) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE OU FRANGO (LEGUME)	MACARRÃO COM CARNE (LEGUME)
JANTAR	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME (CUBOS /TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA - PEPINO FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUME (FILÉ/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA - REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE OU FRANGO (LEGUME)	ARROZ FEIJÃO CARNE OU FRANGO (LEGUME)
KCAL TOTAL	839	857	859	928	891

2023
DEZEMBRO



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL EXECUTADO



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
DESJEJUM	LEITE BISCOITO	CHÁ BISCOITO	LEITE BISCOITO	FLOCOS ESFERA COM LEITE	CHÁ BISCOITO
COLAÇÃO	LEITE CARMELADO BISCOITO	LEITE BISCOITO	CHÁ BISCOITO	LEITE BISCOITO	LEITE BISCOITO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE OU FRANGO	MACARRÃO COM CARNE	ARROZ FEIJÃO CARNE OU FRANGO	ARROZ FEIJÃO CARNE OU FRANGO	MACARRÃO COM CARNE
JANTAR	MACARRÃO COM CARNE OU FRANGO	ARROZ FEIJÃO CARNE OU FRANGO	ARROZ FEIJÃO CARNE OU FRANGO	MACARRÃO COM CARNE OU FRANGO	ARROZ FEIJÃO CARNE OU FRANGO
KCAL TOTAL	891	930	888	924	849
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
DESJEJUM	CHÁ BISCOITO	LEITE CARMELADO BISCOITO	LEITE BISCOITO	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR
COLAÇÃO	LEITE BISCOITO	CHÁ BISCOITO	LEITE CARMELADO BISCOITO	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR
ALMOÇO	MACARRÃO COM CARNE	ARROZ FEIJÃO CARNE COM MOLHO	ARROZ FEIJÃO CARNE OU FRANGO	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE OU FRANGO	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE	ARROZ FEIJÃO CARNE OU FRANGO	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR
KCAL TOTAL	922	862	888		

2023 DEZEMBRO



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL EXECUTADO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 25/12/2023	TERÇA-FEIRA 26/12/2023	QUARTA-FEIRA 27/12/2023	QUINTA-FEIRA 28/12/2023	SEXTA-FEIRA 29/12/2023
DESJEJUM	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR
COLAÇÃO	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR
ALMOÇO	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR
JANTAR	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR
KCAL TOTAL					

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
DESJEJUM	7H50
COLAÇÃO	10H00
ALMOÇO	12H00
JANTAR	15H20

 Fábio Alfredo Gonçalves de Campos Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRN8/231	 Miriz A. Nakamura Kuwahara Nutricionista CRN-8/1212	 Renata Perucelo Romero Nutricionista CRN8/2451
---	--	--	---

OBSERVAÇÕES:

- * As FRUTAS que sobram do Desjejum e Colação 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; excepcionidades 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)	13.185	1014
PROT. (g)	541	42
LÍPIDIOS (g)	342	26
SAT. (g)	114	9
CARB. (g)	2.005	154
FIBRA (g)	155	12
CÁLCIO (mg)	3.447	265
MAGNÉSIO (mg)	1.967	151
FERRO (mg)	77	6
ZINCO (mg)	71	5
RETINOL (mcg)	1.073	83
VIT. C (mg)	1.319	101
SÓDIO (mg)	14.359	1105
GORD. TRANS (g)	0	0



2023 DEZEMBRO



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL 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)	4.376	875	E. (KCAL)	4.353	871
PROT. (g)	195	39	PROT. (g)	170	34
LÍPIDEOS (g)	104	21	LÍPIDEOS (g)	108	22
SAT. (g)	37	7	SAT. (g)	34	7
CARB. (g)	688	138	CARB. (g)	688	138
FIBRA (g)	73	15	FIBRA (g)	58	12
CÁLCIO (mg)	1604	321	CÁLCIO (mg)	989	198
MAGNÉSIO (mg)	844	169	MAGNÉSIO (mg)	687	137
FERRO (mg)	26	5	FERRO (mg)	26	5
ZINCO (mg)	22	4	ZINCO (mg)	23	5
RETINOL (mcg)	432	86	RETINOL (mcg)	288	58
VIT. C (mg)	897	179	VIT. C (mg)	550	110
SÓDIO (mg)	4612	922	SÓDIO (mg)	4769	954
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)	3.590	718	E. (KCAL)	1.784	892
PROT. (g)	158	32	PROT. (g)	67	34
LÍPIDEOS (g)	103	21	LÍPIDEOS (g)	46	23
SAT. (g)	36	7	SAT. (g)	17	8
CARB. (g)	496	99	CARB. (g)	276	138
FIBRA (g)	27	5	FIBRA (g)	16	8
CÁLCIO (mg)	986	197	CÁLCIO (mg)	432	216
MAGNÉSIO (mg)	428	86	MAGNÉSIO (mg)	226	113
FERRO (mg)	19	4	FERRO (mg)	10	5
ZINCO (mg)	19	4	ZINCO (mg)	8	4
RETINOL (mcg)	417	83	RETINOL (mcg)	134	67
VIT. C (mg)	42	8	VIT. C (mg)	25	12
SÓDIO (mg)	3869	774	SÓDIO (mg)	1678	839
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

FÉRIAS		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	0	0
PROT. (g)	0	0
LÍPIDEOS (g)	0	0
SAT. (g)	0	0
CARB. (g)	0	0
FIBRA (g)	0	0
CÁLCIO (mg)	0	0
MAGNÉSIO (mg)	0	0
FERRO (mg)	0	0
ZINCO (mg)	0	0
RETINOL (mcg)	0	0
VIT. C (mg)	0	0
SÓDIO (mg)	0	0
GORD. TRANS (g)	0	0