

**2023**  
**DEZEMBRO**



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
**CARDÁPIO PROJOVEM 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>PRINCIPAL</b>  | MACARRÃO COM FRANGO E LEGUME (FILÉ /ABOBRINHA)<br>LEGUME REFOGADO (REPOLHO)<br>SALADA (ACELGA)       | ARROZ<br>FEIJÃO<br>OMELETE AO FORNO COM LEGUME (ABOBRINHA)<br>LEGUME REFOGADO (CENOURA)<br>SALADA (PEPINO) | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FRANGO COM LEGUME (FILÉ/BATATA DOCE)<br>LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ)<br>SALADA (ACELGA)<br>FRUTA - MAÇÃ | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE SUÍNA CEBOLADO (MOÍDA/CEBOLA/TOMATE)<br>LEGUME REFOGADO (CENOURA/ABOBRINHA)<br>SALADA - (PEPINO/TOMATE) | MACARRÃO COM CARNE (CUBOS/TOMATE/CEBOLA)<br>LEGUME REFOGADO (COUVE MANTEIGA)<br>SALADA - (ALFACE/TOMATE) |
| <b>KCAL TOTAL</b> | <b>475</b>   | <b>446</b>   | <b>508</b>  | <b>470</b>   | <b>478</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>PRINCIPAL</b>  | MACARRÃO COM FRANGO E LEGUME (FILÉ /TOMATE/CEBOLA)<br>LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)<br>SALADA - PEPINO | ARROZ<br>FEIJÃO<br>OVOS MEXIDOS (CHEIRO VERDE)<br>LEGUME REFOGADO (CENOURA)<br>SALADA (ACELGA)             | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FRANGO COM LEGUME (FILÉ/BATATA DOCE)<br>LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)<br>SALADA (PEPINO)<br>FRUTA - MAÇÃ       | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE OU FRANGO (LEGUME)  | MACARRÃO COM CARNE (LEGUME)  |
| <b>KCAL TOTAL</b> | <b>409</b>   | <b>429</b>   | <b>466</b>  | <b>475</b>   | <b>388</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>PRINCIPAL</b>  | MACARRÃO COM CARNE OU  | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE OU FRANGO   | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE OU FRANGO  | MACARRÃO COM CARNE OU FRANGO   | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE OU FRANGO   |
| <b>KCAL TOTAL</b> | <b>390</b>   | <b>390</b>   | <b>475</b>  | <b>427</b>   | <b>413</b>   |

# 2023 DEZEMBRO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
**CARDÁPIO PROJOVEM 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>PRINCIPAL</b>  | MACARRÃO COM CARNE | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE COM MOLHO | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE COM MOLHO | FÉRIAS ESCOLAR | FÉRIAS ESCOLAR |
| <b>KCAL TOTAL</b> | <b>388</b>         | <b>430</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>PRINCIPAL</b>  | FÉRIAS ESCOLAR     | FÉRIAS ESCOLAR                     | FÉRIAS ESCOLAR                     | FÉRIAS ESCOLAR | FÉRIAS ESCOLAR |
| <b>KCAL TOTAL</b> |                    |                                    |                                    |                |                |

| HORÁRIO DO SERVIMENTO |                                   |
|-----------------------|-----------------------------------|
| PRINCIPAL             | início das atividades pedagógicas |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| <br>Fábio Alfredo Gonçalves de Campos<br>Gerente de Alimentação Escolar | <br>Beatriz Lourenço Nunes<br>Nutricionista CRN8/231 | <br>Mirtz A. Nakamura Kuwahara<br>Nutricionista CRN-8/1212 | <br>Renata Perucelo Romero<br>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; 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)   | 1.896      | 474          |
| PROT. (g)   | 98         | 25           |
| LIPÍDEOS (g)  | 45         | 11           |
| SAT. (g)  | 11         | 3            |
| CARB. (g)   | 279        | 70           |
| FIBRA (g)   | 28         | 7            |
| CÁLCIO (mg)   | 396        | 99           |
| MAGNÉSIO (mg)   | 309        | 77           |
| FERRO (mg)  | 12         | 3            |
| ZINCO (mg)  | 10         | 2            |
| RETINOL (mcg)   | 81         | 20           |
| VIT. C (mg)   | 334        | 83           |
| SÓDIO (mg)  | 2502       | 626          |
| GORD. TRANS (g)                                       | 0          | 0            |



# 2023 DEZEMBRO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
**CARDÁPIO PROJOVEM 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)                         | 2.433       | 487          | E. (KCAL)                         | 1.418       | 473          |
| PROT. (g)                         | 127         | 25           | PROT. (g)                         | 72          | 24           |
| LIPÍDEOS (g)                      | 60          | 12           | LIPÍDEOS (g)                      | 35          | 12           |
| SAT. (g)                          | 16          | 3            | SAT. (g)                          | 8           | 3            |
| CARB. (g)                         | 352         | 70           | CARB. (g)                         | 205         | 68           |
| FIBRA (g)                         | 38          | 8            | FIBRA (g)                         | 20          | 7            |
| CÁLCIO (mg)                       | 553         | 111          | CÁLCIO (mg)                       | 204         | 68           |
| MAGNÉSIO (mg)                     | 419         | 84           | MAGNÉSIO (mg)                     | 232         | 77           |
| FERRO (mg)                        | 16          | 3            | FERRO (mg)                        | 9           | 3            |
| ZINCO (mg)                        | 13          | 3            | ZINCO (mg)                        | 7           | 2            |
| RETINOL (mcg)                     | 80          | 16           | RETINOL (mcg)                     | 79          | 26           |
| VIT. C (mg)                       | 445         | 89           | VIT. C (mg)                       | 131         | 44           |
| SÓDIO (mg)                        | 3349        | 670          | SÓDIO (mg)                        | 1917        | 639          |
| 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)                         |             | 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            |

  

| 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            |