

# 2023 DEZEMBRO



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

## CARDÁPIO BERÇÁRIO INTEGRAL PROPOSTO (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 RASPADO	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>	637	618	622	648	646
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 RASPADO OU AMASSADO	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 - MAMÃO AMASSADO
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADA COM LEGUMES (ABOBRINHA/CUBOS) VIRADO DE OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA)	ARROZ FRANGO DESFIADO AO MOLHO LEGUME REFOGADO (CHUCHU/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA/CUBOS) LEGUME REFOGADO (REPOLHO/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADA COM LEGUMES (MANDIOCA/CUBOS) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE FRANGO DESFIADO LEGUME REFOGADO (ESPINAFRE)
<b>LANCHE DA TARDE</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAMÃO AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - PÊRA AMASSADA OU RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - BANANA AMASSADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MELÃO RASPADO OU AMASSADO
<b>JANTAR</b>	ARROZ FRANGO DESFIADO COM LEGUME (BATATA) LEGUME REFOGADO (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE TIRINHAS COM LEGUMES (CENOURA/BROCOLIS/COLORAU/TIRAS) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO OVOS COZIDOS COM LEGUME REFOGADO (COUVE-MANTEIGA/CENOURA) LEGUME REFOGADO (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA DESFIADA COM MOLHO (COLORAU/ACEM) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BETERRABA)	SOPA DE MACARRÃO (AVE MARIA) COM CARNE MOÍDA E LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA/BATATA)
<b>KCAL TOTAL</b>	646	539	540	638	598

# 2023 DEZEMBRO



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



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
	FRUTA - PERA RASPADA	FRUTA - MELÃO RASPADA	FRUTA - MAÇÃ RASPADA	FRUTA - BANANA AMASSADA	FRUTA - MAMÃO AMASSADO
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE / TOMATE)	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO COM LEGUME (COLORAU/BATATA/CENOURA) LEGUMES REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM MOLHO DE CARNE DESFIADA (CUBOS) LEGUME REFOGADO (ACELGA/CENOURA)	ARROZ CARNE DESFIADA AO MOLHO (COLORAU/CARNE TIRAS) LEGUME REFOGADO (REPOLHO COM CENOURA RALADA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE / TOMATE)
<b>LANCHE DA TARDE</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - BANANA AMASSADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MELÃO RASPADO OU AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 FRUTA - BANANA AMASSADA
	SOPA DE MACARRÃO COM FEIJÃO, CARNE E LEGUMES  (BATATA/CENOURA/CHUCHU)	ARROZ  CARNE MOÍDA E LEGUMES  (CENOURA / ABOBRINHA/COLORAU)	ARROZ  FEIJÃO  CARNE DESFIADA COM LEGUMES (ESPINAFRE/CENOURA)	SOPA DE MACARRÃO (AVE MARIA) COM FEIJÃO E  FRANGO TOMATE E LEGUME (CENOURA/ACELGA/COLORAU)	ARROZ  POLENTA COM MOLHO DE FRANGO DESFIADO  LEGUME REFOGADO (CENOURA/VAGEM)
<b>KCAL TOTAL</b>	521	590	596	595	626
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	18/12/2023	19/12/2023	20/11/2023	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	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR
<b>KCAL TOTAL</b>	514	532	532		

# 2023 DEZEMBRO



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

## CARDÁPIO BERÇÁRIO INTEGRAL PROPOSTO (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 DATARDE	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
  **Mirza 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 sobraem 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)	6.145	473
PROT. (g)	210	16
LÍPIDEOS (g)	199	15
SAT. (g)	80	6
CARB. (g)	882	68
FIBRA (g)	70	5
CÁLCIO (mg)	3.997	307
MAGNÉSIO (mg)	875	67
FERRO (mg)	66	5
ZINCO (mg)	47	4
RETINOL (mcg)	3.490	268
VIT. C (mg)	807	62
SÓDIO (mg)	4.133	318
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)**

