

2023 DEZEMBRO



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL PROPOSTO



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	LEITE CARMELADO PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS	LEITE COM POLPA FRUTA - MELÃO	CHÁ BISCOITO	BEBIDA LACTÉA BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ
COLAÇÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MELÃO	FRUTA - BANANA	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - BANANA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (ABOBRINHA/CUBOS) FAROFA COM OVOS E LEGUMES (CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (PEPINO) BOLO DE CHOCOLATE	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA/CUBOS) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA (REPOLHO/TOMATE) FRUTA - SALADA FRUTA (MAMÃO/LARANJA/MAÇÃ)	ARROZ FEIJÃO CARNE CUBOS COM LEGUMES (MANDIOCA/CUBOS) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS E LEGUMES (CENOURA/ACELGA/BROCOLIS/TIRAS) SALADA CRUA (ALFACE)
JANTAR	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (CENOURA/BROCOLIS/COLORAU/TIRAS) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (BATATA) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO OVOS COZIDOS COM LEGUME REFOGADO (COUVE-MANTEIGA/CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA AO MOLHO (COLORAU/ACÉM) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	MACARRÃO A BOLONHESA SALADA CRUA (ALFACE)
KCAL TOTAL	953	776	842	842	916

2023
DEZEMBRO



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL PROPOSTO



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 COM POLPA BISCOITO	VITAMINA DE FRUTA (BANANA+MAÇÃ) FRUTA - BANANA	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	FLOCOS COM LEITE	SUCO DE POLPA PÃO DE FORMA COM REQUEIJÃO
COLAÇÃO	MAMÃO	MELÃO	MAÇÃ	BANANA	MELANCIA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE / TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE CUBOS COM LEGUMES (MANDIOCA/CUBOS) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE CARNE DESFIADA (CUBOS) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA (ACELGA/TOMATE)	ARROZ NHOQUE COM CARNE AO MOLHO (COLORAU/CARNE TIRAS) SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA RALADA) SALADA DE FRUTA (BANANA/LARANJA/MAÇÃ)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE / TOMATE)
JANTAR	MACARRÃO A BOLONHESA SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (CENOURA / ABOBRINHA/COLORAU) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (CENOURA/CUBOS) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BATATA DOCE)	MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO TOMATE E LEGUME (CENOURA/ACELGA/COLORAU) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE FRANGO (COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA/VAGEM)
KCAL TOTAL	845	713	782	847	755
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 COM POLPA BISCOITO	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR
COLAÇÃO	LEITE BISCOITO	CHÁ BISCOITO	LEITE BISCOITO	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR
ALMOÇO	MACARRÃO COM CARNE	ARROZ FEIJÃO CARNE COM MOLHO	ARROZ FEIJÃO CARNE COM MOLHO	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE OU FRANGO	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR
KCAL TOTAL	922	862	820		

2023 DEZEMBRO



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL PROPOSTO



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 sobrarem 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; 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)	9396	723
PROT. (g)	366	28
LÍPIDEOS (g)	203	16
SAT. (g)	72	6
CARB. (g)	1539	118
FIBRA (g)	103	8
CÁLCIO (mg)	2504	193
MAGNÉSIO (mg)	1219	94
FERRO (mg)	53	4
ZINCO (mg)	54	4
RETINOL (mcg)	1355	104
VIT. C (mg)	596	46
SÓDIO (mg)	9001	692
GORD. TRANS (g)	0	0

