

2023 DEZEMBRO



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL 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 / LANCHE DA TARDE	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
PRINCIPAL	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUME (FILÉ /ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA (ACELGA) FRUTA - LARANJA	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) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	457	415	570	491	518
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 / LANCHE DA TARDE	LEITE CARAMELADO PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS	LEITE COM POLPA FRUTA - MELÃO	CHÁ BISCOITO	BEBIDA LACTEA BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ
PRINCIPAL	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)
KCAL TOTAL	673	471	570	539	579
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 / LANCHE DA TARDE	LEITE COM POLPA BOLACHA CASEIRA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + BANANA) FRUTA - MAÇÃ	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	FLOCOS COM LEITE FRUTA - BANANA	SUCO DE POLPA PÃO COM REQUEIJÃO
PRINCIPAL	MACARRÃO A BOLONHESA SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE) FRUTA - BANANA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (EXTRATO/CUBOS) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE CARNE DESFIADO (CUBOS) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA (ACELGA/TOMATE) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ NHOQUE COM CARNE AO MOLHO (COLORAU/CARNE TIRAS) SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA RALADA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE / TOMATE) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - MELANCIA
KCAL TOTAL	580	518	571	506	485

**2023
DEZEMBRO**



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO FUNDAMENTAL PROPOSTO



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 / LANCHE DA TARDE	CHÁ BISCOITO	LEITE CARMELADO BISCOITO	LEITE COM POLPA BISCOITO	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR
PRINCIPAL	MACARRÃO COM CARNE	ARROZ FEIJÃO CARNE COM MOLHO	ARROZ FEIJÃO CARNE COM MOLHO	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR
KCAL TOTAL	453	539	506		
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
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR
PRINCIPAL	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR
KCAL TOTAL					

2023 DEZEMBRO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO FUNDAMENTAL PROPOSTO



HORÁRIO 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

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

OBSERVAÇÕES:

- * As FRUTAS que sobraem 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; 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)	5.234	403
PROT. (g)	192	15
LIPÍDEOS (g)	117	9
SAT. (g)	43	3
CARB. (g)	863	66
FIBRA (g)	54	4
CÁLCIO (mg)	1.542	119
MAGNÉSIO (mg)	667	51
FERRO (mg)	29	2
ZINCO (mg)	29	2
RETINOL (mcg)	838	64
VIT. C (mg)	421	32
SÓDIO (mg)	5.111	393
GORD. TRANS (g)	0	0

