

# FEVEREIRO 2024



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

## CARDÁPIO CEI INTEGRAL FILANTRÓPICO - EXECUTADO (C1, C2, C3, P4 e P5)



| REFEIÇÃO                  | SEGUNDA-FEIRA   | TERÇA-FEIRA  | QUARTA-FEIRA  | QUINTA-FEIRA   | SEXTA-FEIRA  |
|---------------------------|---|--|---|--|--|
|                           |   |  |   | DATA: 01/02/2024   | DATA: 02/02/2024   |
| <b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b> |   |  |   | PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO   | PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO   |
| <b>ALMOÇO</b>             |   |  |   | PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO   | PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO   |
| <b>LANCHE DA TARDE</b>    |   |  |   | PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO   | PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO   |
| <b>JANTAR</b>             |   |  |   | PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO   | PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO   |
| <b>KCAL TOTAL</b>         |   |  |   |  |  |
| REFEIÇÃO                  | SEGUNDA-FEIRA   | TERÇA-FEIRA  | QUARTA-FEIRA  | QUINTA-FEIRA   | SEXTA-FEIRA  |
|                           | DATA: 05/02/2024  | DATA: 06/02/2024   | DATA: 07/02/2024  | DATA: 08/02/2024   | DATA: 09/02/2024   |
| <b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b> | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ)<br>BOLACHA ÁGUA E SAL<br>FRUTA - MAMÃO                | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO)<br>FRUTA - BANANA   | CHÁ CLARO<br>BOLACHA ÁGUA E SAL<br>FRUTA - MELÃO  | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ-BANANA)<br>FRUTA - MAÇÃ   | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ)<br>PÃO DE FORMA COM MANTEIGA                   |
| <b>ALMOÇO</b>             | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA/TIRAS)<br>SALADA CRUA (REPOLHO) | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE DE PANELA (CUBOS)<br>FAROFAS DE LEGUMES (CENOURA/F. MILHO)                                      | ARROZ<br>FEIJÃO<br>OMELETE DE FORNO COM QUEIJO E TOMATE (TOMATE)<br>SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA) | MACARRÃO COM CARNE MOÍDA (COLORAU/MOÍDA)<br>LEGUME REFOGADO (REPOLHO)<br>SALADA CRUA (ALFACE)                                  | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FRANGO REFOGADO COM MILHO (FILÉ/MILHO)<br>LEGUME REFOGADO (BETERRABA) |
| <b>LANCHE DA TARDE</b>    | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO)<br>FRUTA - BANANA                                    | CHÁ CLARO<br>BOLACHA ÁGUA E SAL<br>FRUTA - MAÇÃ  | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ)<br>BOLACHA ÁGUA E SAL<br>FRUTA - MAMÃO                          | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ)<br>PÃO DE FORMA COM MANTEIGA   | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ-BANANA)<br>FRUTA - MELÃO                                |
| <b>JANTAR</b>             | MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/COLORAU/TOMATE)<br>LEGUME REFOGADO (ACELGA/CENOURA)         | ARROZ COM CENOURA<br>FEIJÃO<br>FRANGO AO MOLHO (SOBRECO/COLORAU)<br>LEGUMES REFOGADO (BETERRABA)<br>SALADA CRUA (ACELGA) | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE COM LEGUME (TIRAS/BATATA)<br>SALADA CRUA (PEPINO)                        | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FRANGO COM LEGUME (VAGEM/CHUCHU/FILÉ)<br>SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)<br>SALADA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ/MAMÃO) | MACARRÃO COM CARNE DESFIADA E LEGUMES (CENOURA/BROCOLIS/ACELGA/CUBO S/COLORAU)           |
| <b>KCAL TOTAL</b>         | <b>805</b>  | <b>767</b>   | <b>897</b>  | <b>771</b>   | <b>735</b>   |

# FEVEREIRO 2024




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

## CARDÁPIO CEI INTEGRAL FILANTRÓPICO - EXECUTADO

(C1, C2, C3, P4 e P5)

FAIXA ETÁRIA - 1 A 6 ANOS



| REFEIÇÃO  | SEGUNDA-FEIRA   | TERÇA-FEIRA   | QUARTA-FEIRA  | QUINTA-FEIRA   | SEXTA-FEIRA   |
|---|---|---|---|--|---|
|   | DATA: 12/02/2024  | DATA: 13/02/2024  | DATA: 14/02/2024  | DATA: 15/02/2024   | DATA: 16/02/2024  |
| DESJEJUM / COLAÇÃO  | RECESSO   | FERIADO   | RECESSO   | FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE  | CHÁ CLARO<br>BOLACHA ÁGUA E SAL   |
|  | RECESSO   | FERIADO   | RECESSO   | ARROZ<br>FEIJÃO<br>OMELETE DE FORNO COM LEGUMES<br>(CENOURA)   | FRANGO COM LEGUME (SOBRECOXA<br>COLORAU /CENOURA/ERVILHA)   |
| LANCHE DA TARDE   | RECESSO   | FERIADO   | RECESSO   | LEITE<br>BOLACHA ÁGUA E SAL  | FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE   |
| JANTAR  | RECESSO   | FERIADO   | RECESSO   | ARROZ<br>ESTROGONOFE DE CARNE (TIRAS)<br>LEGUMES REFOGADO OU ASSADO<br>(BATATA)                                  | MACARRÃO A BOLONHESA<br>(COLORAU/MOÍDA)   |
| <b>KCAL TOTAL</b>   | <b>0</b>  | <b>0</b>  | <b>0</b>  | <b>798</b>   | <b>617</b>  |
| REFEIÇÃO  | SEGUNDA-FEIRA   | TERÇA-FEIRA   | QUARTA-FEIRA  | QUINTA-FEIRA   | SEXTA-FEIRA   |
|   | DATA: 19/02/2024  | DATA: 20/02/2024  | DATA: 21/02/2024  | DATA: 22/02/2024   | DATA: 23/02/2024  |
| DESJEJUM / COLAÇÃO  | CHÁ CLARO<br>BOLACHA ÁGUA E SAL   | FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE   | LEITE<br>BOLACHA ÁGUA E SAL   | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA<br>(BANANA/MAMÃO)<br>FRUTA - MAÇÃ   | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA<br>(MAÇÃ/MAMÃO)<br>PÃO DE FORMA COM MANTEIGA   |
| ALMOÇO  | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE SUÍNA REFOGADA (TIRAS)<br>LEGUME REFOGADO (MANDIOCA) | ARROZ<br>TUTU DE FEIJÃO (F. MANDIOCA)<br>PICADINHO DE CARNE<br>(TIRAS)                              | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE DE PANELA<br>(CUBOS/COLORAU)                     | FRANGO REFOGADO - PODE SER ASSADO<br>OU DE PANELA (SOBREC)<br>SALADA CRUA (COUVE-<br>MANTEIGA/TOMATE)            | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE COM LEGUME<br>(ABOBRINHA/TIRAS)<br>SALADA CRUA (ACELGA)                                      |
| LANCHE DA TARDE   | LEITE<br>BOLACHA ÁGUA E SAL   | CHÁ CLARO<br>BOLACHA ÁGUA E SAL   | FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE   | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA<br>(MAÇÃ/MAMÃO)<br>PÃO DE FORMA COM MANTEIGA  | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA<br>(BANANA/MAMÃO)<br>FRUTA - MAÇÃ  |
| JANTAR  | ARROZ<br>FEIJÃO<br>POLENTA COM MOLHO DE CARNE<br>MOÍDA                        | MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO<br>E LEGUMES<br>(CENOURA/COLORAU/FILÉ)<br>LEGUMES REFOGADO (BETERRABA) | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE EM TIRAS REFOGADA<br>LEGUME REFOGADO (ABÓBRINHA) | MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES<br>(CENOURA/COLORAU/TOMATE/ CARNE<br>MOÍDA)<br>SALADA CRUA (ALFACE)<br>FRUTA - MAÇÃ | ARROZ COM MILHO<br>CARNE DE PANELA (CUBOS)<br>PURÊ DE BATATAS (BATATA)<br>SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)<br>BOLO DE MAÇÃ |
| <b>KCAL TOTAL</b>   | <b>749</b>  | <b>700</b>  | <b>698</b>  | <b>825</b>   | <b>857</b>  |

NA SEXTA-FEIRA 23/02/24 NO JANTAR FOI PROPOSTO BOLO DE MAÇÃ - PARA OS ALUNOS DO PERÍODO PARCIAL ESSA PREPARAÇÃO DEVERÁ CONSTAR NO HORÁRIO DA MANHÃ AFIM DE ATENDER TODOS OS ALUNOS

# FEVEREIRO 2024



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

## CARDÁPIO CEI INTEGRAL FILANTRÓPICO - EXECUTADO

(C1, C2, C3, P4 e P5)

FAIXA ETÁRIA - 1 A 6 ANOS



| REFEIÇÃO                  | SEGUNDA-FEIRA  | TERÇA-FEIRA   | QUARTA-FEIRA  | QUINTA-FEIRA  | SEXTA-FEIRA              |
|---------------------------|--|---|---|---|--------------------------|
|                           | DATA: 26/02/2024   | DATA: 27/02/2024  | DATA: 28/02/2024  | DATA: 29/02/2024  | DATA: 01/03/2024         |
| <b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b> | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/MAMÃO)<br>FRUTA - MAÇÃ   | CHÁ CLARO<br>BOLACHA ÁGUA E SAL<br>FRUTA - MAMÃO  | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ)<br>FRUTA - PERA   | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO-BANANA)<br>FRUTA - MELÃO  | PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO |
| <b>ALMOÇO</b>             | ARROZ<br>FEIJÃO<br>OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ACELGA/CENOURA)<br>SALADA CRUA (TOMATE)                        | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE COM LEGUMES (CENOURA/TOMATE/TIRAS)<br>SALADA CRUA (ACELGA)                                       | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE DE PANELA (CUBOS/CEBOLA)<br>LEGUME REFOGADO (REPOLHO)<br>SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)   | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES (SOBRECOXA/COLORAU/CENOURA)<br>SALADA CRUA (ALFACE)  | PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO |
| <b>LANCHE DA TARDE</b>    | CHÁ CLARO<br>BOLACHA ÁGUA E SAL<br>FRUTA - MELÃO   | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/MAÇÃ)<br>FRUTA - MAÇÃ   | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO)<br>FRUTA - MELÃO   | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ-BANANA)<br>PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS   | PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO |
| <b>JANTAR</b>             | MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (CENOURA/BRÓCOLI) /COLORAU/TIRAS)<br>SALADA CRUA (REPOLHO)<br>FRUTA - LARANJA | ARROZ<br>FEIJÃO<br>TORTA DE FRANGO COM LEGUMES (FILÉ/COLORAU/TOMATE/CENOURA/VAGEM)<br>SALADA CRUA (COUVE-MANTEIGA/TOMATE) | ARROZ COM CENOURA<br>CARNE COM LEGUMES (COLORAU/CARNE MOÍDA/BATATA) PODE SER DE PANELA OU TORTA MADALENA<br>LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA)<br>SALADA CRUA (REPOLHO) | MACARRÃO COM CARNE AO MOLHO (COLORAU/TOMATE/CARNE CUBOS)<br>LEGUME REFOGADO (CENOURA/COUVE FLOR)<br>SALADA CRUA (TOMATE)<br>SALADA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ/MAMÃO) | PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO |
| <b>KCAL TOTAL</b>         | <b>661</b>   | <b>929</b>  | <b>650</b>  | <b>769</b>  | <b>0</b>                 |

| HORÁRIO DO SERVIMENTO |   |
|-----------------------|---|
| DESJEJUM              | 15' antes das atividades pedagógicas        |
| COLAÇÃO               | 1h após desjejum                            |
| ALMOÇO                | 3h após o início das atividades pedagógicas |
| LANCHE DA TARDE       | 2h após almoço                              |
| PRINCIPAL TARDE       | 2h após lanche da tarde                     |

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

### OBSERVAÇÕES:

**PODERÁ PARA O C1 E C2 SE NECESSÁRIO UTILIZAR O CARDÁPIO PROPOSTO PARA O CB (BERÇÁRIO) - \*\*\* NÃO UTILIZAR AÇÚCAR, MEL E ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS PARA C1, C2 E C3**

- \* 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.
- \* A temperatura das bebidas deverá acompanhar a temperatura do dia, ou seja, morna nos dias frios e frias nos dias quentes.

| VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE FEVEREIRO 2024 |            |              |
|--|------------|--------------|
|  | QTD MENSAL | MÉDIA DIÁRIA |
| E. (KCAL)  | 12.230     | 764          |
| PROT. (g)  | 511        | 32           |
| LÍPIDEOS (g)   | 339        | 21           |
| SAT. (g)   | 123        | 8            |
| CARB. (g)  | 1.812      | 113          |
| FIBRA (g)  | 144        | 9            |
| CÁLCIO (mg)  | 4.145      | 259          |
| MAGNÉSIO (mg)  | 1.845      | 115          |
| FERRO (mg)   | 77         | 5            |
| ZINCO (mg)   | 65         | 4            |
| RETINOL (mcg)  | 1.639      | 102          |
| VIT. C (mg)  | 1.019      | 64           |
| SÓDIO (mg)   | 13.588     | 849          |
| GORD. TRANS (g)  | 0          | 0            |

**A evolução na consistência da alimentação deve ser gradativa entre o raspado - amassado - picado e pedaços inteiros individualmente de acordo com a evolução de cada aluno do CB / C1 e C3.**



# FEVEREIRO 2024



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

## CARDÁPIO CEI INTEGRAL FILANTRÓPICO - EXECUTADO

(C1, C2, C3, P4 e P5)  
FAIXA ETÁRIA - 1 A 6 ANOS



### VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

| SEMANA DE 05/02/2024 A 09/02/2024 |             |              | SEMANA DE 12/02/2024 A 16/02/2024 |             |              |
|-----------------------------------|-------------|--------------|-----------------------------------|-------------|--------------|
|                                   | QTD SEMANAL | MÉDIA DIÁRIA |                                   | QTD SEMANAL | MÉDIA DIÁRIA |
| E. (KCAL)                         | 3.975       | 795          | E. (KCAL)                         | 1.415       | 707          |
| PROT. (g)                         | 166         | 33           | PROT. (g)                         | 55          | 28           |
| PROT. (%) - 10% A 15% VET         | 17          | 3            | PROT. (%) - 10% A 15% VET         | 16          | 8            |
| LÍPÍDEOS (g)                      | 107         | 21           | LÍPÍDEOS (g)                      | 37          | 19           |
| LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET      | 24          | 5            | LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET      | 24          | 12           |
| SAT. (g)                          | 40          | 8            | SAT. (g)                          | 14          | 7            |
| CARB. (g)                         | 603         | 121          | CARB. (g)                         | 214         | 107          |
| CARB. (%) - 55% A 65% VET         | 61          | 12           | CARB. (%) - 55% A 65% VET         | 60          | 30           |
| FIBRA (g)                         | 51          | 10           | FIBRA (g)                         | 12          | 6            |
| CÁLCIO (mg)                       | 1562        | 312          | CÁLCIO (mg)                       | 290         | 145          |
| MAGNÉSIO (mg)                     | 652         | 130          | MAGNÉSIO (mg)                     | 179         | 89           |
| FERRO (mg)                        | 22          | 4            | FERRO (mg)                        | 12          | 6            |
| ZINCO (mg)                        | 19          | 4            | ZINCO (mg)                        | 9           | 4            |
| RETINOL (mcg)                     | 517         | 103          | RETINOL (mcg)                     | 134         | 67           |
| VIT. C (mg)                       | 455         | 91           | VIT. C (mg)                       | 48          | 24           |
| SÓDIO (mg)                        | 4497        | 899          | SÓDIO (mg)                        | 1504        | 752          |
| GORD. TRANS (g)                   | 0           | 0            | GORD. TRANS (g)                   | 0           | 0            |
| 0                                 |             |              | 0                                 |             |              |
| SEMANA DE 19/02/2024 A 23/02/2024 |             |              | SEMANA DE 26/02/2024 A 01/03/2024 |             |              |
|                                   | QTD SEMANAL | MÉDIA DIÁRIA |                                   | QTD SEMANAL | MÉDIA DIÁRIA |
| E. (KCAL)                         | 3.830       | 766          | E. (KCAL)                         | 3.009       | 602          |
| PROT. (g)                         | 161         | 32           | PROT. (g)                         | 129         | 26           |
| PROT. (%) - 10% A 15% VET         | 17          | 3            | PROT. (%) - 10% A 15% VET         | 17          | 3            |
| LÍPÍDEOS (g)                      | 106         | 21           | LÍPÍDEOS (g)                      | 89          | 18           |
| LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET      | 25          | 5            | LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET      | 27          | 5            |
| SAT. (g)                          | 38          | 8            | SAT. (g)                          | 32          | 6            |
| CARB. (g)                         | 562         | 112          | CARB. (g)                         | 433         | 87           |
| CARB. (%) - 55% A 65% VET         | 59          | 12           | CARB. (%) - 55% A 65% VET         | 58          | 12           |
| FIBRA (g)                         | 41          | 8            | FIBRA (g)                         | 40          | 8            |
| CÁLCIO (mg)                       | 1157        | 231          | CÁLCIO (mg)                       | 1136        | 227          |
| MAGNÉSIO (mg)                     | 541         | 108          | MAGNÉSIO (mg)                     | 474         | 95           |
| FERRO (mg)                        | 26          | 5            | FERRO (mg)                        | 17          | 3            |
| ZINCO (mg)                        | 21          | 4            | ZINCO (mg)                        | 16          | 3            |
| RETINOL (mcg)                     | 558         | 112          | RETINOL (mcg)                     | 431         | 86           |
| VIT. C (mg)                       | 222         | 44           | VIT. C (mg)                       | 293         | 59           |
| SÓDIO (mg)                        | 4066        | 813          | SÓDIO (mg)                        | 3522        | 704          |
| GORD. TRANS (g)                   | 0           | 0            | GORD. TRANS (g)                   | 0           | 0            |