

# FEVEREIRO 2024




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

## CARDÁPIO FUNDAMENTAL PARCIAL - EXECUTADO

FAIXA ETÁRIA - 4 A 11 ANOS



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>				DATA: 01/02/2024	DATA: 02/02/2024
				PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
<b>PRINCIPAL</b>				PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
<b>KCAL TOTAL</b>				0	0
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 / LANCHE DA TARDE</b>	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - BANANA	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ) PÃO DE FORMA COM MANTEIGA
<b>PRINCIPAL</b>	MACARRÃO COM SALSICHA (EXTRATO/SALSICHA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - BANANA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS) FAROFA DE LEGUMES (CENOURA/F. MILHO)	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM PRESUNTO E QUEIJO (TOMATE) LEGUME REFOGADO (ACELGA/CENOURA)	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (ALFACE) SALADA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ/MAMÃO)	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO COM MILHO (FILÉ/MILHO) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BETERRABA) FRUTA - MELÃO
<b>KCAL TOTAL</b>	520	578	571	433	561
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
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>	RECESSO	FERIADO	RECESSO	FLOCOS COM LEITE	LEITE ACHOCOLATADO BISCOITO
	RECESSO	FERIADO	RECESSO	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (CENOURA)	MACARRÃO A BOLONHESA (EXTRATO/MOÍDA)
<b>KCAL TOTAL</b>	0	0	0	469	478

# FEVEREIRO 2024



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

## CARDÁPIO FUNDAMENTAL PARCIAL - EXECUTADO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 19/02/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 20/02/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 21/02/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 22/02/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 23/02/2024
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>	CHÁ BISCOITO	FLOCOS COM LEITE	LEITE CARMELADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) PÃO DE FORMA COM MANTEIGA
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ COLORIDO (CENOURA/ERVILHA) FEIJÃO CARNE SUÍNA REFOGADA (TIRAS) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA)	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (CENOURA/COLORAU/FILÉ) LEGUMES REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO (CUBOS COM MOLHO/EXTRATO) POLENTA FIRME (DE CORTE)	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO - PODE SER ASSADO OU DE PANELA (SOBREC) SALADA CRUA (COUVE-MANTEIGA/TOMATE) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (BATATA/TIRAS) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - BANANA BOLO CHOCOLATE
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>531</b>	<b>423</b>	<b>582</b>	<b>453</b>	<b>801</b>
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 26/02/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 27/02/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 28/02/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 29/02/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 01/03/2024
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>	LEITE CARMELADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ-BANANA) PÃO DE LEITE COM MANTEIGA	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ACELGA/CENOURA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (CENOURA/TOMATE/TIRAS) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ COM CENOURA CARNE MOÍDA COM LEGUMES (COLORAU/CARNE MOÍDA/BATATA) PODE SER DE PANELA OU TORTA MADALENA LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM CARNE AO MOLHO (EXTRATO/TOMATE/CARNE CUBOS) LEGUME REFOGADO (CENOURA/COUVE FLOR) SALADA CRUA (ALFACE) SALADA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ/MAMÃO)	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>590</b>	<b>466</b>	<b>447</b>	<b>523</b>	<b>0</b>

**BOLO DOS ANIVERSARIANTES - o bolo foi proposto em cardápio para o dia 23/02, a Unidade Escolar poderá realizar alteração na data de preparo desde que tenha todos os ingredientes, sendo possível alternar entre os dias 25/02 a 29/02. Os ingredientes do bolo foi contemplado nos pedidos básicos e os ovos na entrega de 19/02.**

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
DESJEJUM	15' antes das atividades pedagógicas
PRINCIPAL MANHÃ	2h após o início das atividades pedagógicas
LANCHE DA TARDE	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	 Mirza A. Nakamura Kuwahara Nutricionista CRN-8/1212	 Renata Perucello Romero Nutricionista CRN8/2451
---	--	--	--

### OBSERVAÇÕES:

- \* As FRUTAS que sobram 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 FEVEREIRO 2024		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	8.446	528
PROT. (g)	331	21
LÍPIDIOS (g)	227	14
SAT. (g)	82	5
CARB. (g)	1.290	81
FIBRA (g)	91	6
CÁLCIO (mg)	2.822	176
MAGNÉSIO (mg)	1.198	75
FERRO (mg)	45	3
ZINCO (mg)	42	3
RETINOL (mcg)	1.483	93
VIT. C (mg)	559	35
SÓDIO (mg)	8.344	521
GORD. TRANS (g)	0	0



# FEVEREIRO 2024



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

## CARDÁPIO FUNDAMENTAL PARCIAL - EXECUTADO

FAIXA ETÁRIA - 4 A 11 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)	2.665	533	E. (KCAL)	1.010	505
PROT. (g)	109	22	PROT. (g)	37	19
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	15	7
LÍPÍDEOS (g)	72	14	LÍPÍDEOS (g)	25	12
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	24	5	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	22	11
SAT. (g)	28	6	SAT. (g)	11	5
CARB. (g)	404	81	CARB. (g)	158	79
CARB. (%) - 55% A 65% VET	61	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	63	31
FIBRA (g)	30	6	FIBRA (g)	9	4
CÁLCIO (mg)	1032	206	CÁLCIO (mg)	291	145
MAGNÉSIO (mg)	390	78	MAGNÉSIO (mg)	133	66
FERRO (mg)	14	3	FERRO (mg)	6	3
ZINCO (mg)	12	2	ZINCO (mg)	7	3
RETINOL (mcg)	509	102	RETINOL (mcg)	202	101
VIT. C (mg)	134	27	VIT. C (mg)	23	12
SÓDIO (mg)	2675	535	SÓDIO (mg)	821	410
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	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)	2.728	546	E. (KCAL)	2.025	506
PROT. (g)	103	21	PROT. (g)	74	19
PROT. (%) - 10% A 15% VET	15	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	15	4
LÍPÍDEOS (g)	72	14	LÍPÍDEOS (g)	60	15
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	24	5	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	26	7
SAT. (g)	23	5	SAT. (g)	23	6
CARB. (g)	422	84	CARB. (g)	304	76
CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	15
FIBRA (g)	29	6	FIBRA (g)	23	6
CÁLCIO (mg)	771	154	CÁLCIO (mg)	707	177
MAGNÉSIO (mg)	389	78	MAGNÉSIO (mg)	278	69
FERRO (mg)	15	3	FERRO (mg)	10	3
ZINCO (mg)	14	3	ZINCO (mg)	9	2
RETINOL (mcg)	480	96	RETINOL (mcg)	335	84
VIT. C (mg)	105	21	VIT. C (mg)	294	74
SÓDIO (mg)	2634	527	SÓDIO (mg)	2036	509
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0