

# FEVEREIRO 2024



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

## CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL EXECUTADO

FAIXA ETÁRIA - 4 A 11 ANOS



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
				DATA: 01/02/2024	DATA: 02/02/2024
<b>DESJEJUM</b>				PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
<b>COLAÇÃO</b>				PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
<b>ALMOÇO</b>				PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
<b>JANTAR</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</b>	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - BANANA	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇA-BANANA) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ) PÃO DE FORMA COM MANTEIGA
<b>COLAÇÃO</b>	FRUTA - BANANA	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MAÇÃ
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA/ COLORAU/TIRAS) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS) FAROFA DE LEGUMES (CENOURA/F. MILHO)	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM PRESUNTO E QUEIJO (TOMATE) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA)	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA (EXTRATO/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO COM MILHO (FILÉ/MILHO) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)
<b>JANTAR</b>	MACARRÃO COM SALSICHA (EXTRATO/SALSICHA) LEGUME REFOGADO (ACELGA/CENOURA)	ARROZ COM CENOURA FRANGO AO MOLHO (COLORAU/SOBRECO) LEGUMES REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/BATATA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (VAGEM/CHUCHU/FILÉ) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE) SALADA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ/MAMÃO)	MACARRÃO COM CARNE DESFIADA E LEGUMES (CENOURA/BROCOLIS/ACELGA/CUBO S/COLORAU) FRUTA - MELÃO
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>797</b>	<b>884</b>	<b>875</b>	<b>828</b>	<b>850</b>

# FEVEREIRO 2024




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

## CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL EXECUTADO

FAIXA ETÁRIA - 4 A 11 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	RECESSO	FERIADO	RECESSO	FLOCOS COM LEITE	LEITE ACHOCOLATADO BISCOITO
COLAÇÃO	RECESSO	FERIADO	RECESSO	LEITE ACHOCOLATADO BISCOITO	FLOCOS COM LEITE
	RECESSO	FERIADO	RECESSO	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (CENOURA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (SOBRECOXA COLORAU / CENOURA/ERVILHA)
JANTAR	RECESSO	FERIADO	RECESSO	ARROZ ESTROGONOFE DE CARNE (TIRAS) LEGUMES REFOGADO OU ASSADO (BATATA)	MACARRÃO A BOLONHESA (EXTRATO/MOÍDA)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1032</b>	<b>893</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	CHÁ BISCOITO	FLOCOS COM LEITE	LEITE CARMELADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) PÃO DE FORMA COM MANTEIGA
COLAÇÃO	LEITE ACHOCOLATADO BISCOITO	CHÁ BISCOITO	FLOCOS COM LEITE	FRUTA - BANANA	FRUTA - MELÃO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA REFOGADA (TIRAS) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA)	ARROZ TUTU DE FEIJÃO (F. MANDIOCA) PICADINHO DE CARNE (TIRAS)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS COM MOLHO/EXTRATO)	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO - PODE SER ASSADO OU DE PANELA (SOBREC) SALADA CRUA (COUVE- MANTEIGA/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (ABOBRINHA/TIRAS) SALADA CRUA (ACELGA)
JANTAR	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM MOLHO DE CARNE MOÍDA (COLORAU/MOÍDA)	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (CENOURA/EXTRATO/FILÉ) LEGUMES REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS REFOGADA LEGUME REFOGADO (ABÓBRINHA)	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (CENOURA/COLORAU/TOMATE/ CARNE MOÍDA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - MAMÃO	ARROZ COM MILHO CARNE DE PANELA (CUBOS) PURÊ DE BATATAS (BATATA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) BOLO CHOCOLATE
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>1057</b>	<b>848</b>	<b>923</b>	<b>848</b>	<b>1021</b>

# FEVEREIRO 2024



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

## CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL EXECUTADO

FAIXA ETÁRIA - 4 A 11 ANOS



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</b>	LEITE CARMELADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO-MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM MANTEIGA	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
<b>COLAÇÃO</b>	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MELÃO	FRUTA - BANANA	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ACELGA/CENOURA) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (CENOURA/TOMATE/TIRAS) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES (SOBRECOXA/COLORAU/CENOURA) SALADA CRUA (ALFACE)	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
<b>JANTAR</b>	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (CENOURA/BRÓCOLI)/COLORAU/TIRAS) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ TORTA DE FRANGO COM LEGUMES (FILÉ/TOMATE/ CENOURA/VAGEM) SALADA CRUA (COUVE-MANTEIGA/TOMATE)	ARROZ COM CENOURA CARNE COM LEGUMES (CARNE MOÍDA/BATATA) PODE SER DE PANELA OU TORTA MADALENA LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO)	MACARRÃO COM CARNE AO MOLHO (EXTRATO/TOMATE/CARNE CUBOS) LEGUME REFOGADO (CENOURA/COUVE FLOR) SALADA CRUA (TOMATE) SALADA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ/MAMÃO)	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>934</b>	<b>894</b>	<b>791</b>	<b>892</b>	<b>0</b>

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
DESJEJUM	7H50
COLAÇÃO	10H00
ALMOÇO	12H00
JANTAR	15H20

 Fábio Affredo 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 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)	14.386	899
PROT. (g)	573	36
LÍPIDIOS (g)	362	23
SAT. (g)	124	8
CARB. (g)	2.238	140
FIBRA (g)	171	11
CÁLCIO (mg)	3.986	249
MAGNÉSIO (mg)	2.142	134
FERRO (mg)	83	5
ZINCO (mg)	78	5
RETINOL (mcg)	1.980	124
VIT. C (mg)	1.256	78
SÓDIO (mg)	14.375	898
GORD. TRANS (g)	0	0



# FEVEREIRO 2024



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

## CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL 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)	4.233	847	E. (KCAL)	1.925	963
PROT. (g)	172	34	PROT. (g)	72	36
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	15	7
LÍPÍDEOS (g)	105	21	LÍPÍDEOS (g)	50	25
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	22	4	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	12
SAT. (g)	37	7	SAT. (g)	20	10
CARB. (g)	662	132	CARB. (g)	296	148
CARB. (%) - 55% A 65% VET	63	13	CARB. (%) - 55% A 65% VET	61	31
FIBRA (g)	57	11	FIBRA (g)	15	8
CÁLCIO (mg)	1276	255	CÁLCIO (mg)	540	270
MAGNÉSIO (mg)	678	136	MAGNÉSIO (mg)	245	123
FERRO (mg)	25	5	FERRO (mg)	11	5
ZINCO (mg)	21	4	ZINCO (mg)	13	7
RETINOL (mcg)	654	131	RETINOL (mcg)	391	195
VIT. C (mg)	383	77	VIT. C (mg)	48	24
SÓDIO (mg)	4237	847	SÓDIO (mg)	1838	919
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)	4.696	939	E. (KCAL)	3.511	878
PROT. (g)	185	37	PROT. (g)	136	34
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	15	4
LÍPÍDEOS (g)	119	24	LÍPÍDEOS (g)	94	24
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	5	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	24	6
SAT. (g)	42	8	SAT. (g)	32	8
CARB. (g)	726	145	CARB. (g)	542	136
CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	15
FIBRA (g)	51	10	FIBRA (g)	46	11
CÁLCIO (mg)	1195	239	CÁLCIO (mg)	937	234
MAGNÉSIO (mg)	681	136	MAGNÉSIO (mg)	526	131
FERRO (mg)	28	6	FERRO (mg)	18	4
ZINCO (mg)	27	5	ZINCO (mg)	16	4
RETINOL (mcg)	690	138	RETINOL (mcg)	351	88
VIT. C (mg)	311	62	VIT. C (mg)	543	136
SÓDIO (mg)	4370	874	SÓDIO (mg)	3519	880
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0