


# FEVEREIRO 2024



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

## CARDÁPIO PROJOVEM PARCIAL - EXECUTADO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
				DATA: 01/02/2024	DATA: 02/02/2024
<b>PRINCIPAL</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>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>	535	610	564	434	519
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
	RECESSO	FERIADO	RECESSO	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (CENOURA)	MACARRÃO A BOLONHESA (EXTRATO/MOÍDA)
<b>KCAL TOTAL</b>	0	0	0	426	370

# FEVEREIRO 2024



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

## CARDÁPIO PROJovem PARCIAL - EXECUTADO



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
<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 DE PANELA (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>568</b>	<b>433</b>	<b>526</b>	<b>511</b>	<b>903</b>
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>PRINCIPAL</b>	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ACELGA/ALMEIRÃO) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (CENOURA/TOMATE/TIRAS) SALADA CRUA (RUCULA)	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 (COLORAU/TOMATE/CARNE CUBOS) LEGUME REFOGADO (CENOURA/COUVE FLOR ) SALADA CRUA (ALFACE) SALADA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ/MAMÃO)	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO  PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>532</b>	<b>393</b>	<b>399</b>	<b>448</b>	<b>0</b>

### HORÁRIO DO SERVIÇO

**PRINCIPAL** 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 Perucello Romero Nutricionista CRN8/2451
-------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------

### OBSERVAÇÕES:

- \* 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; excepcionais 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)	8.183	511
PROT. (g)	384	24
LIPÍDEOS (g)	199	12
SAT. (g)	59	4
CARB. (g)	1.218	76
FIBRA (g)	114	7
CÁLCIO (mg)	1.352	85
MAGNÉSIO (mg)	1.339	84
FERRO (mg)	53	3
ZINCO (mg)	44	3
RETINOL (mcg)	568	36
VIT. C (mg)	462	29
SÓDIO (mg)	8.543	534
GORD. TRANS (g)	0	0



# FEREVEIRO 2024



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
**CARDÁPIO PROJOVEM PARCIAL - EXECUTADO**



**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)	2.662	532	E. (KCAL)	938	469
PROT. (g)	129	26	PROT. (g)	44	22
PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	9
LIPÍDEOS (g)	63	13	LIPÍDEOS (g)	24	12
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	21	4	LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	12
SAT. (g)	21	4	SAT. (g)	9	5
CARB. (g)	397	79	CARB. (g)	135	68
CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	58	29
FIBRA (g)	38	8	FIBRA (g)	11	5
CÁLCIO (mg)	630	126	CÁLCIO (mg)	94	47
MAGNÉSIO (mg)	424	85	MAGNÉSIO (mg)	151	76
FERRO (mg)	17	3	FERRO (mg)	5	3
ZINCO (mg)	15	3	ZINCO (mg)	5	2
RETINOL (mcg)	148	30	RETINOL (mcg)	51	25
VIT. C (mg)	141	28	VIT. C (mg)	33	16
SÓDIO (mg)	2777	555	SÓDIO (mg)	807	403
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)	2.799	560	E. (KCAL)	1.774	443
PROT. (g)	128	26	PROT. (g)	83	21
PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	5
LIPÍDEOS (g)	66	13	LIPÍDEOS (g)	45	11
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	21	4	LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	6
SAT. (g)	17	3	SAT. (g)	13	3
CARB. (g)	425	85	CARB. (g)	261	65
CARB. (%) - 55% A 65% VET	61	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	59	15
FIBRA (g)	39	8	FIBRA (g)	26	7
CÁLCIO (mg)	329	66	CÁLCIO (mg)	299	75
MAGNÉSIO (mg)	487	97	MAGNÉSIO (mg)	276	69
FERRO (mg)	19	4	FERRO (mg)	12	3
ZINCO (mg)	14	3	ZINCO (mg)	10	3
RETINOL (mcg)	293	59	RETINOL (mcg)	76	19
VIT. C (mg)	86	17	VIT. C (mg)	202	50
SÓDIO (mg)	2824	565	SÓDIO (mg)	2135	534
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0