

FEVEREIRO 2024




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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL PARCIAL - PROPOSTO

FAIXA ETÁRIA - 4 A 11 ANOS



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE				DATA: 01/02/2024	DATA: 02/02/2024
				PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
PRINCIPAL				PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
KCAL TOTAL				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
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE COM ACHOCOLATADO BOLACHA	LEITE BATIDO COM POLPA FRUTA (MAÇÃ)	CHÁ GELADO BISCOITO POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA COM AVEIA (MAÇÃ-BANANA) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ) PÃO DE FORMA COM REQUEIJÃO
PRINCIPAL	MACARRÃO COM SALSICHA SUCO DE POLPA SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA FAROFA DE LEGUMES SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO EM CUBOS COM LEGUME (BROCOLIS) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) MINGAU DE CHOCOLATE	ARROZ POLENTA CARNE MOÍDA AO MOLHO LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA DE FRUTA (LARANJA/MAMÃO/MAÇÃ)	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM PRESUNTO E QUEIJO LEGUME REFOGADO (CENOURA/ABOBRINHA) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	515	585	730	533	598
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 / LANCHE DA TARDE	RECESSO	FERIADO	RECESSO	FLOCOS COM LEITE	LEITE ACHOCOLATADO BISCOITO CASEIRO
	RECESSO	FERIADO	RECESSO	ARROZ COLORIDO (CENOURA/MILHO/ERVILHA) FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (MANDIOCA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE) FRUTA - BANANA	ARROZ TORTA DE LEGUMES COM CARNE MOÍDA LEGUME REFOGADO (ABOBORA MORANGA) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL				544	671

FEVEREIRO 2024



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL PARCIAL - PROPOSTO

FAIXA ETÁRIA - 4 A 11 ANOS



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
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	CHÁ GELADO BISCOITO	BEBIDA LÁCTEA	LEITE ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO/AVEIA) PÃO COM MANTEIGA	LEITE BATIDO COM POLPA FRUTA - MAÇÃ
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO ESCONDIDINHO DE CARNE LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (CENOURA) LEGUMES REFOGADO (BETERRABA) FRUTA - LARANJA	ARROZ NHOQUE COM CARNE DE PANELA LEGUMES REFOGADO (CHUCHU/VAGEM) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ COM BROCOLIS FEIJÃO FRANGO REFOGADO PURÊ (BATATA DOCE) FRUTA - LARANJA	PÃO DE QUEIJO LEITE BATIDO COM POLPA BOLO DE CHOCOLATE E/OU MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES (CENOURA/COUVE-FLOR)
KCAL TOTAL	574	403	571	557	859
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
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	SUCO DE POLPA BISCOITO PÃO DE MEL	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO-MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	LEITE ACHOCOLATADO PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CHICORIA/CENOURA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ COM CENOURA TORTA MADALENA DE CARNE LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA/CENOURA) SALADA CRUA (COUVE-MANTEIGATOMATE)	ARROZ NHOQUE COM MOLHO DE FRANGO LEGUMES REFOGADO (BATATA/CENOURA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA BANANA	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
KCAL TOTAL	508	469	481	639	0

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	 Mirza 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 p or 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)	9.004	563
PROT. (g)	347	22
LÍPIDEOS (g)	229	14
SAT. (g)	80	5
CARB. (g)	1.420	89
FIBRA (g)	107	7
CÁLCIO (mg)	3.289	206
MAGNÉSIO (mg)	1.397	87
FERRO (mg)	49	3
ZINCO (mg)	42	3
RETINOL (mcg)	2.198	137
VIT. C (mg)	906	57
SÓDIO (mg)	8.636	540
GORD. TRANS (g)	0	0



FEVEREIRO 2024



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL PARCIAL - PROPOSTO

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)	2.960	592	E. (KCAL)	1.215	607
PROT. (g)	109	22	PROT. (g)	44	22
PROT. (%) - 10% A 15% VET	14	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	14	7
LÍPÍDEOS (g)	75	15	LÍPÍDEOS (g)	32	16
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	5	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	24	12
SAT. (g)	26	5	SAT. (g)	10	5
CARB. (g)	471	94	CARB. (g)	192	96
CARB. (%) - 55% A 65% VET	63	13	CARB. (%) - 55% A 65% VET	63	32
FIBRA (g)	33	7	FIBRA (g)	13	7
CÁLCIO (mg)	1314	263	CÁLCIO (mg)	349	175
MAGNÉSIO (mg)	439	88	MAGNÉSIO (mg)	172	86
FERRO (mg)	16	3	FERRO (mg)	7	3
ZINCO (mg)	13	3	ZINCO (mg)	8	4
RETINOL (mcg)	909	182	RETINOL (mcg)	195	97
VIT. C (mg)	257	51	VIT. C (mg)	89	44
SÓDIO (mg)	2962	592	SÓDIO (mg)	1123	562
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)	2.731	546	E. (KCAL)	3.817	763
PROT. (g)	111	22	PROT. (g)	114	23
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	12	2
LÍPÍDEOS (g)	69	14	LÍPÍDEOS (g)	147	29
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	5	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	35	7
SAT. (g)	24	5	SAT. (g)	26	5
CARB. (g)	426	85	CARB. (g)	532	106
CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	56	11
FIBRA (g)	33	7	FIBRA (g)	34	7
CÁLCIO (mg)	895	179	CÁLCIO (mg)	1322	264
MAGNÉSIO (mg)	428	86	MAGNÉSIO (mg)	466	93
FERRO (mg)	14	3	FERRO (mg)	16	3
ZINCO (mg)	12	2	ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	675	135	RETINOL (mcg)	964	193
VIT. C (mg)	231	46	VIT. C (mg)	396	79
SÓDIO (mg)	2407	481	SÓDIO (mg)	4959	992
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0