

FEVEREIRO 2024



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL PROPOSTO

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
DESJEJUM				PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
COLAÇÃO				PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
ALMOÇO				PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
JANTAR				PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
KCAL TOTAL					
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	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
COLAÇÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MELÃO	FRUTA - PERA	FRUTA - BANANA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME (BATATA DOCE) LEGUME REFOGADO (CHICORIA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA FAROFA DE LEGUMES SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO EM CUBOS COM LEGUME (BROCOLIS) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	ARROZ POLENTA CARNE MOÍDA AO MOLHO LEGUME REFOGADO (COUVE-FLORES) SALADA DE FRUTA (LARANJA/MAMÃO/MAÇÃ)	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM PRESUNTO E QUEIJO LEGUME REFOGADO (CENOURA/ABOBRINHA)
JANTAR	MACARRÃO COM SALSICHA SUCO DE POLPA SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ A GREGA COM FRANGO SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)	ARROZ TORTA DE CARNE COM LEGUMES SALADA CRUA (BETERRABA) MINGAU DE CHOCOLATE	ARROZ FEIJÃO FAROFA COM CARNE SUÍNA LEGUME REFOGADO (CHUCHU/VAGEM)	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	864	870	1136	947	969

FEVEREIRO 2024




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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL PROPOSTO

FAIXA ETÁRIA - 4 A 11 ANOS



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 12/02/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 13/02/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 14/02/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 15/02/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 16/02/2024
DESJEJUM	RECESSO	FERIADO	RECESSO	FLOCOS COM LEITE	LEITE ACHOCOLATADO BISCOITO CASEIRO
COLAÇÃO	RECESSO	FERIADO	RECESSO	FRUTA - MAÇÃ	SALADA DE FRUTA (LARANJA/MAMÃO/MAÇÃ)
	RECESSO	FERIADO	RECESSO	ARROZ COLORIDO (CENOURA/MILHO/ERVILHA) FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (MANDIOCA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE) FRUTA - BANANA	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO COM LEGUME (BATATA) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)
JANTAR	RECESSO	FERIADO	RECESSO	MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS E LEGUMES (CENOURA/BROCOLIS)	ARROZ TORTA DE LEGUMES COM CARNE MOÍDA LEGUME REFOGADO (ABOBORA MORANGA) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	0	0	0	851	993
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	CHÁ GELADO BISCOITO	BEBIDA LÁCTEA	LEITE ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO/AVEIA) FRUTA - MAÇÃ	LEITE BATIDO COM POLPA PÃO COM MANTEIGA
COLAÇÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MELÃO	FRUTA - PERA	FRUTA - BANANA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO ESCONDIDINHO DE CARNE LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE CARNE LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE FRANGO DESFIAO LEGUME REFOGADO (ABÓBORA) SALADA CRUA (RÚCULA)	ARROZ COM BROCOLIS FEIJÃO FRANGO REFOGADO PURÊ (BATATA DOCE) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA/BROCOLIS) SALADA CRUA (ALFACE)
JANTAR	ARROZ COLORIDO COM OVOS FRANGO ASSADO FAROFA DE LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA)	MACARRÃO COM FRANGO DESFIAO E LEGUMES (CENOURA) LEGUMES REFOGADO (BETERRABA) FRUTA - LARANJA	ARROZ NHOQUE COM CARNE DE PANELA LEGUMES REFOGADO (CHUCHU/VAGEM) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	PÃO DE QUEIJO LEITE BATIDO COM POLPA BOLO DE CHOCOLATE E/OU MACARRAO COM CARNE MOIDA E LEGUMES (CENOURA/COUVE-FLOR)
KCAL TOTAL	977	828	892	885	1393

FEVEREIRO 2024



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL PROPOSTO

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
DESJEJUM	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
COLAÇÃO	FRUTA - PERA	FRUTA - BANANA	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MAÇÃ	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CHICORIA/CENOURA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ ESTROGONOFE DE CARNE (TIRAS) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (MANDIOCA/CUBOS) FAROFÁ COM OVOS E LEGUMES (CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
JANTAR	MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS LEGUME REFOGADO (BROCOLIS) SALADA CRUA (BETERRABA RALADA)	ARROZ COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (CENOURA/BROCOLIS/TOMATE) SALADA CRUA (RUCULA)	ARROZ COM CENOURA TORTA MADALENA DE CARNE LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA/CENOURA) SALADA CRUA (COUVE-MANTEIGA/TOMATE)	ARROZ NHOQUE COM MOLHO DE FRANGO LEGUMES REFOGADO (BATATA/CENOURA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - LARANJA	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
KCAL TOTAL	821	703	843	1121	0

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

 Fábio Alfrede 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)	14.609	913
PROT. (g)	606	38
LÍPIDEOS (g)	352	22
SAT. (g)	113	7
CARB. (g)	2.299	144
FIBRA (g)	192	12
CÁLCIO (mg)	4.238	265
MAGNÉSIO (mg)	2.266	142
FERRO (mg)	79	5
ZINCO (mg)	69	4
RETINOL (mcg)	2.408	150
VIT. C (mg)	1.753	110
SÓDIO (mg)	14.415	901
GORD. TRANS (g)	0	0



FEVEREIRO 2024



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL 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)	4.785	957	E. (KCAL)	1.844	922
PROT. (g)	187	37	PROT. (g)	78	39
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	8
LÍPÍDEOS (g)	116	23	LÍPÍDEOS (g)	44	22
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	22	4	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	21	11
SAT. (g)	36	7	SAT. (g)	13	7
CARB. (g)	765	153	CARB. (g)	288	144
CARB. (%) - 55% A 65% VET	64	13	CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	31
FIBRA (g)	61	12	FIBRA (g)	23	11
CÁLCIO (mg)	1559	312	CÁLCIO (mg)	455	228
MAGNÉSIO (mg)	726	145	MAGNÉSIO (mg)	270	135
FERRO (mg)	26	5	FERRO (mg)	10	5
ZINCO (mg)	21	4	ZINCO (mg)	11	5
RETINOL (mcg)	943	189	RETINOL (mcg)	199	99
VIT. C (mg)	493	99	VIT. C (mg)	169	84
SÓDIO (mg)	4783	957	SÓDIO (mg)	1751	876
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)	4.491	898	E. (KCAL)	4.881	976
PROT. (g)	192	38	PROT. (g)	183	37
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	15	3
LÍPÍDEOS (g)	111	22	LÍPÍDEOS (g)	145	29
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	22	4	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	27	5
SAT. (g)	37	7	SAT. (g)	35	7
CARB. (g)	695	139	CARB. (g)	731	146
CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	12
FIBRA (g)	60	12	FIBRA (g)	56	11
CÁLCIO (mg)	1189	238	CÁLCIO (mg)	1499	300
MAGNÉSIO (mg)	698	140	MAGNÉSIO (mg)	701	140
FERRO (mg)	24	5	FERRO (mg)	24	5
ZINCO (mg)	21	4	ZINCO (mg)	21	4
RETINOL (mcg)	780	156	RETINOL (mcg)	874	175
VIT. C (mg)	476	95	VIT. C (mg)	655	131
SÓDIO (mg)	4396	879	SÓDIO (mg)	5636	1127
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0