


FEVEREIRO 2024



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

CARDÁPIO PROJOVEM PARCIAL - PROPOSTO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
				DATA: 01/02/2024	DATA: 02/02/2024
PRINCIPAL				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
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	417	636	904	536	642
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 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 (ACELGATOMATE) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL				630	706

FEVEREIRO 2024



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

CARDÁPIO PROJOVEM PARCIAL - PROPOSTO



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
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-FLORES)
KCAL TOTAL	582	503	615	564	1327
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
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-MANTEIGA/TOMATE)	ARROZ NHOQUE COM MOLHO DE FRANGO LEGUMES REFOGADO (BATATA/CENOURA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA BANANA	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
KCAL TOTAL	498	507	512	639	0

HORÁRIO DO SERVIMENTO

PRINCIPAL início das atividades pedagógicas

 Fábio Alfredo Gonçalves de Campos Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRN8/231	 Mirza A. Nakamura Kawahara Nutricionista CRN-8/1232	 Renata Perucelo 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)	9.420	589
PROT. (g)	420	26
LIPÍDEOS (g)	226	14
SAT. (g)	62	4
CARB. (g)	1.450	91
FIBRA (g)	138	9
CÁLCIO (mg)	2.081	130
MAGNÉSIO (mg)	1.679	105
FERRO (mg)	61	4
ZINCO (mg)	49	3
RETINOL (mcg)	1.216	76
VIT. C (mg)	1.013	63
SÓDIO (mg)	10.025	627
GORD. TRANS (g)	0	0



FEREVEIRO 2024



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

CARDÁPIO PROJOVEM PARCIAL - PROPOSTO



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)	3.135	627	E. (KCAL)	1.335	668
PROT. (g)	135	27	PROT. (g)	55	28
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	8
LIPÍDEOS (g)	73	15	LIPÍDEOS (g)	37	19
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	21	4	LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	25	12
SAT. (g)	19	4	SAT. (g)	9	5
CARB. (g)	488	98	CARB. (g)	201	101
CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	30
FIBRA (g)	43	9	FIBRA (g)	18	9
CÁLCIO (mg)	1116	223	CÁLCIO (mg)	200	100
MAGNÉSIO (mg)	515	103	MAGNÉSIO (mg)	225	113
FERRO (mg)	21	4	FERRO (mg)	7	4
ZINCO (mg)	16	3	ZINCO (mg)	7	4
RETINOL (mcg)	859	172	RETINOL (mcg)	40	20
VIT. C (mg)	355	71	VIT. C (mg)	135	67
SÓDIO (mg)	3378	676	SÓDIO (mg)	1361	680
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)	2.847	569	E. (KCAL)	3.430	686
PROT. (g)	139	28	PROT. (g)	116	23
PROT. (%) - 10% A 15% VET			PROT. (%) - 10% A 15% VET	14	3
LIPÍDEOS (g)	62	12	LIPÍDEOS (g)	128	26
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET			LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	34	7
SAT. (g)	18	4	SAT. (g)	21	4
CARB. (g)	441	88	CARB. (g)	469	94
CARB. (%) - 55% A 65% VET			CARB. (%) - 55% A 65% VET	55	11
FIBRA (g)	45	9	FIBRA (g)	37	7
CÁLCIO (mg)	436	87	CÁLCIO (mg)	782	156
MAGNÉSIO (mg)	526	105	MAGNÉSIO (mg)	485	97
FERRO (mg)	19	4	FERRO (mg)	17	3
ZINCO (mg)	14	3	ZINCO (mg)	14	3
RETINOL (mcg)	183	37	RETINOL (mcg)	570	114
VIT. C (mg)	304	61	VIT. C (mg)	222	44
SÓDIO (mg)	2844	569	SÓDIO (mg)	4693	939
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0