

2024 MARÇO



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

CARDÁPIO EDUCAÇÃO ESPECIAL FILANTRÓPICO EXECUTADO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 04/03/2024	DATA: 05/03/2024	DATA: 06/03/2024	DATA: 07/03/2024	DATA: 08/03/2024
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - MAMÃO	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA (COLORAU/MOÍDA) LEGUMES REFOGADOS (COUVE MANTEIGA/CENOURA)	ARROZ CARNE DE PANELA (CUBOS) LEGUMES REFOGADOS (CHUCHÚ) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - MELÃO	ARROZ FEIJÃO PICADINHO CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO (EXTRATO/MOÍDA) LEGUMES REFOGADOS (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (TOMATE) SALADA DE FRUTA (MAÇÃ/BANANA/MELÃO)
KCAL TOTAL	289	258	286	288	325
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 11/03/2024	DATA: 12/03/2024	DATA: 13/03/2024	DATA: 14/03/2024	DATA: 15/03/2024
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - MAMÃO	MACARRÃO COM CARNE (EXTRATO/CUBOS) LEGUMES REFOGADOS (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA LEGUME REFOGADO (CHUCHU/CENOURA) SALADA DE FRUTAS (MAMÃO/MAÇÃ)	ARROZ POLENTA COM CARNE COM MOLHO (MOÍDA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BRÓCOLIS) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/BATATA DOCE) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (TOMATE) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	330	255	299	303	344
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 18/03/2024	DATA: 19/03/2024	DATA: 20/03/2024	DATA: 21/03/2024	DATA: 22/03/2024
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OMELETE AO FORNO (CENOURA/ABOBRINHA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) FRUTA - MAMÃO	ARROZ CARNE AO MOLHO (CUBOS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ POLENTA COM CARNE AO MOLHO (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADO (TIRAS/CEBOLA/CHEIRO VERDE) FAROFÁ DE LEGUMES (COUVE MANTEIGA/TOMATE/CEBOLA) SALADA CRUA (TOMATE)	MACARRÃO BOLONHESA (EXTRATO/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (BRÓCOLIS) SALADA (ALFACE) FRUTA - MELÃO
KCAL TOTAL	319	330	345	440	278

2024 MARÇO



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

CARDÁPIO EDUCAÇÃO ESPECIAL FILANTRÓPICO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 25/03/2024	DATA: 26/03/2024	DATA: 27/03/2024	DATA: 28/03/2024	DATA: 29/03/2024
	<p>ARROZ</p> <p>FEIJÃO</p> <p>OVO MEXIDO COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA)</p> <p>LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE)</p> <p>FRUTA - LARANJA</p>	<p>MACARRÃO A PARISIENSE (ERVILHA/PRESUNTO/CENOURA)</p> <p>SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA RALADO)</p> <p>FRUTA - MAÇÃ</p>	<p>ARROZ</p> <p>POLENTA COM CARNE AO MOLHO (CUBOS/EXTRATO)</p> <p>LEGUME REFOGADO (ESCAROLA)</p> <p>SALADA (ACELGA)</p>	<p>ARROZ</p> <p>FEIJÃO</p> <p>OVO MEXIDO COM CHEIRO VERDE</p> <p>LEGUMES REFOGADOS (CENOURA/CHUCHU)</p> <p>FRUTA - MAMÃO</p>	FERIADO
KCAL TOTAL	315	280	321	382	

** Desenho feito pelos alunos do 5º Ano da E.M. Luiz Marques Castelo

HORARIO 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	 Mirtz A. Nakamura Kusuhara Nutricionista CRN-8/1212	 Renata Perucelo Romero Nutricionista CRN8/2451
---	--	--	---

OBSERVAÇÕES:

- * As FRUTAS que sobremem do Desjejum/Lanche da Tarde 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 MARÇO 2024		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	5,948	313
PROT. (g)	286	15
LÍPIDEOS (g)	145	8
SAT. (g)	39	2
CARB. (g)	878	46
FIBRA (g)	84	4
CÁLCIO (mg)	923	49
MAGNÉSIO (mg)	967	51
FERRO (mg)	38	2
ZINCO (mg)	31	2
RETINOL (mcg)	390	21
VIT. C (mg)	534	28
SÓDIO (mg)	8.112	427
GORD. TRANS (g)	0	0



2024 MARÇO



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

CARDÁPIO EDUCAÇÃO ESPECIAL FILANTRÓPICO



VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 26/02/2024 A 01/03/2024			SEMANA DE 04/03/2024 A 08/03/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.814	454	E. (KCAL)	1.445	289
PROT. (g)	85	21	PROT. (g)	70	14
PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	5	PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	4
LÍPÍDEOS (g)	46	11	LÍPÍDEOS (g)	40	8
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	6	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	12	2
SAT. (g)	13	3	SAT. (g)	11	2
CARB. (g)	270	68	CARB. (g)	202	40
CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	15	CARB. (%) - 55% A 65% VET	56	11
FIBRA (g)	28	7	FIBRA (g)	22	4
CÁLCIO (mg)	290	73	CÁLCIO (mg)	218	44
MAGNÉSIO (mg)	294	73	MAGNÉSIO (mg)	246	49
FERRO (mg)	12	3	FERRO (mg)	10	2
ZINCO (mg)	11	3	ZINCO (mg)	9	2
RETINOL (mcg)	76	19	RETINOL (mcg)	67	13
VIT. C (mg)	210	52	VIT. C (mg)	96	19
SÓDIO (mg)	2403	601	SÓDIO (mg)	2128	426
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 11/03/2024 A 15/03/2024			SEMANA DE 18/03/2024 A 22/03/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.494	299	E. (KCAL)	1.711	342
PROT. (g)	81	16	PROT. (g)	77	15
PROT. (%) - 10% A 15% VET	22	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4
LÍPÍDEOS (g)	35	7	LÍPÍDEOS (g)	40	8
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	21	4	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	21	4
SAT. (g)	9	2	SAT. (g)	12	2
CARB. (g)	214	43	CARB. (g)	264	53
CARB. (%) - 55% A 65% VET	57	11	CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	12
FIBRA (g)	23	5	FIBRA (g)	24	5
CÁLCIO (mg)	267	53	CÁLCIO (mg)	258	52
MAGNÉSIO (mg)	265	53	MAGNÉSIO (mg)	266	53
FERRO (mg)	10	2	FERRO (mg)	10	2
ZINCO (mg)	8	2	ZINCO (mg)	8	2
RETINOL (mcg)	54	11	RETINOL (mcg)	88	18
VIT. C (mg)	162	32	VIT. C (mg)	178	36
SÓDIO (mg)	1982	396	SÓDIO (mg)	2057	411
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 25/03/2024 A 28/03/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.297	259
PROT. (g)	58	12
PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4
LÍPÍDEOS (g)	30	6
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	21	4
SAT. (g)	7	1
CARB. (g)	198	40
CARB. (%) - 55% A 65% VET	61	12
FIBRA (g)	16	3
CÁLCIO (mg)	180	36
MAGNÉSIO (mg)	190	38
FERRO (mg)	8	2
ZINCO (mg)	6	1
RETINOL (mcg)	181	36
VIT. C (mg)	98	20
SÓDIO (mg)	1946	389
GORD. TRANS (g)	0	0