

# 2024 MARÇO



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

## CARDÁPIO CEI INTEGRAL FILANTRÓPICO EXECUTADO

(C1)



REFEIÇÃO	<b>SEGUNDA-FEIRA</b> DATA: 04/03/2024	<b>TERÇA-FEIRA</b> DATA: 05/03/2024	<b>QUARTA-FEIRA</b> DATA: 06/03/2024	<b>QUINTA-FEIRA</b> DATA: 07/03/2024	<b>SEXTA-FEIRA</b> DATA: 08/03/2024
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) PÃO DE LEITE COM MANTEIGA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	CHÁ CLARO BOLACHA ÁGUA E SAL	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) PÃO DE FORMA COM OVOS MEXIDOS
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)	ARROZ FEIJAO CARNE AO MOLHO (CUBOS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (TIRAS) LEGUMES REFOGADOS (CHUCHÚ) SALADA CRUA (REPOLHO)	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA (COLORAU/MOÍDA) LEGUMES REFOGADOS (COUVE MANTEIGA) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO (COLORAU/MOÍDA) LEGUMES REFOGADOS (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO)
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - PÊRA	CHÁ CLARO BOLACHA ÁGUA E SAL	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) PÃO DE FORMA COM OVOS MEXIDOS	SALADA DE FRUTA MAÇÃ/BANANA/MELÃO
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA (TIRAS/CEBOLA/CHEIRO VERDE) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - MAMÃO	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA (COLORAU/MOÍDA) LEGUMES REFOGADOS (COUVE MANTEIGA/CENOURA)	ARROZ CARNE COM LEGUME (CUBOS/ACELGA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (BATATA DOCE/MOÍDA) LEGUMES REFOGADOS (CHUCHÚ) SALADA CRUA (TOMATE)
KCAL TOTAL	807	666	682	711	674

2024  
MARÇO



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

**CARDÁPIO CEI INTEGRAL FILANTRÓPICO EXECUTADO**



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 11/03/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 12/03/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 13/03/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 14/03/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 15/03/2024
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	CHÁ CLARO BISCOITO POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/MAÇÃ) FRUTA - PÊRA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ-BANANA) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (REPOLHO)	MACARRÃO COM CARNE (COLORAU/MOÍDA) LEGUMES REFOGADOS (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNACOM LEGUME (TIRAS/CENOURA) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/ABÓBORA CABOTIÁ) LEGUME REFOGADO(COUVE MANTEIGA) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ POLENTA COM CARNE AO MOLHO (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (BRÓCOLIS) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)
LANCHE DA TARDE	CHÁ CLARO BISCOITO POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ) FRUTA - PÊRA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MACÃ-BANANA) FRUTA - PÊRA
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (ACELGA) FRUTA - MAMÃO	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CUBOS/CENOURA) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA)	ARROZ POLENTA COM CARNE AO MOLHO (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA DE FRUTAS (MAMÃO/MAÇÃ)	MACARRÃO COM CARNE (COLORAU/MOÍDA) LEGUMES REFOGADOS (COUVE FLOR) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/BATATA DOCE) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA) SALADA DE FRUTAS (MELÃO/BANANA)
KCAL TOTAL	696	654	697	791	800
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 18/03/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 19/03/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 20/03/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 21/03/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 22/03/2024
DESJEJUM / COLAÇÃO	CHÁ CLARO BOLACHA ÁGUA E SAL	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OMELETE AO FORNO (CENOURA/ABOBRINHA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA CRUA (BETERRABA)	ARROZ CARNE AO MOLHO (CUBOS/CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ POLENTA COM CARNE AO MOLHO (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADO (TIRAS/CEBOLA/CHEIRO VERDE) FAROFA DE LEGUMES (COUVE MANTEIGA/TOMATE/CEBOLA) SALADA CRUA (REPOLHO)	MACARRÃO A BOLONHESA (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (BRÓCOLIS) SALADA (ALFACE)
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	CHÁ CLARO BOLACHA ÁGUA E SAL	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO
	MACARRÃO A BOLONHESA (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) FRUTA - MAMÃO	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADO (TIRAS/CEBOLA/CHEIRO VERDE) FAROFA DE LEGUMES COUVE MANTEIGA/TOMATE/CEBOLA	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS REFOGADA (TIRAS/CENOURA/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (COUVE FLOR) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ CARNE AO MOLHO (CUBOS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE) FRUTA - MELÃO
KCAL TOTAL	659	825	733	912	839

# 2024 MARÇO



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





## CARDÁPIO CEI INTEGRAL FILANTRÓPICO EXECUTADO (C1, C2, C3, P4)



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 25/03/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 26/03/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 27/03/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 28/03/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 29/03/2024
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	CHÁ CLARO BISCOITO POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	FERIADO
	ARROZ FEIJÃO OVO MEXIDO COM LEGUMES (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA (ACELGATOMATE)	MACARRÃO A BOLONHESA (COLORAU/MÓIDA) LEGUMES REFOGADOS (CHUCHU/CENOURA)	ARROZ POLENTA COM CARNE DESFIADO AO MOLHO (CUBOS/COLORAU) LEGUMES REFOGADOS (ESCAROLA) SALADA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BATATA/BRÓCOLIS) SALADA CRUA (TOMATE)	FERIADO
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	CHÁ CLARO BISCOITO POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) FRUTA - PÉRA	FERIADO
	MACARRÃO FESTIVO (ERVILHA/CUBOS DESFIADO/CENOURA/ COLORAU ) LEGUMES REFOGADOS (ESCAROLA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADO (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADOS (PURÊ DE BATATA C/CENOURA RALADA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ POLENTA COM CARNE AO MOLHO (MÓIDA/COLORAU) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE) FRUTA - MAMÃO	FERIADO
KCAL TOTAL	728	652	744	811	

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

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
DESJEJUM	15' antes das atividades pedagógicas
COLAÇÃO	1h após desjejum
ALMOÇO	3h após o início das atividades pedagógicas
LANCHE DATARDE	2h após almoço
PRINCIPAL TARDE	2h após lanche da tarde

 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:

**PODERÁ PARA O C1 E C2 SE NECESSÁRIO UTILIZAR O CARDÁPIO PROPOSTO PARA O CB (BERÇÁRIO) - \*\*\* NÃO UTILIZAR AÇÚCAR, MEL E ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS PARA C1, C2 E C3**

- \* As FRUTAS do Desjejum também podem ser servidas como Colação (entre o Desjejum e o Almoço); As frutas que sobraem também 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; excepcionidades 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

E. (KCAL)	VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE MARÇO 2024	
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	14.082	741
PROT. (g)	597	31
LÍPIDEOS (g)	399	21
SAT. (g)	143	8
CARB. (g)	2.074	109
FIBRA (g)	197	10
CÁLCIO (mg)	5.313	280
MAGNÉSIO (mg)	2.286	120
FERRO (mg)	76	4
ZINCO (mg)	69	4
RETINOL (mcg)	2.018	106
VIT. C (mg)	1.988	105
SÓDIO (mg)	16.026	843
GORD. TRANS (g)	0	0

**A evolução na consistência da alimentação deve ser gradativa entre o raspado - amassado - picado e pedaços inteiros individualmente de acordo com a evolução de cada aluno do CB / C1 e C3.**



# 2024 MARÇO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
**CARDÁPIO CEI INTEGRAL FILANTRÓPICO EXECUTADO** (C1, C2, C3, P4)



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)	3.009	752	E. (KCAL)	3.539	708
PROT. (g)	129	32	PROT. (g)	152	76
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	9
LIPÍDEOS (g)	89	22	LIPÍDEOS (g)	103	52
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	27	7	LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	26	13
SAT. (g)	32	8	SAT. (g)	38	19
CARB. (g)	433	108	CARB. (g)	510	255
CARB. (%) - 55% A 65% VET	58	14	CARB. (%) - 55% A 65% VET	50	25
FIBRA (g)	40	10	FIBRA (g)	49	24
CÁLCIO (mg)	1136	284	CÁLCIO (mg)	1492	746
MAGNÉSIO (mg)	474	118	MAGNÉSIO (mg)	590	295
FERRO (mg)	17	4	FERRO (mg)	21	10
ZINCO (mg)	16	4	ZINCO (mg)	19	9
RETINOL (mcg)	431	108	RETINOL (mcg)	494	247
VIT. C (mg)	293	73	VIT. C (mg)	428	214
SÓDIO (mg)	3522	881	SÓDIO (mg)	4298	2149
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0
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)	3.638	728	E. (KCAL)	3.969	794
PROT. (g)	157	31	PROT. (g)	166	33
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3
LIPÍDEOS (g)	109	22	LIPÍDEOS (g)	111	22
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	27	5	LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	25	5
SAT. (g)	41	8	SAT. (g)	39	8
CARB. (g)	520	104	CARB. (g)	590	118
CARB. (%) - 55% A 65% VET	57	11	CARB. (%) - 55% A 65% VET	59	12
FIBRA (g)	53	11	FIBRA (g)	53	11
CÁLCIO (mg)	1387	277	CÁLCIO (mg)	1393	279
MAGNÉSIO (mg)	598	120	MAGNÉSIO (mg)	632	126
FERRO (mg)	20	4	FERRO (mg)	21	4
ZINCO (mg)	18	4	ZINCO (mg)	19	4
RETINOL (mcg)	579	116	RETINOL (mcg)	550	110
VIT. C (mg)	425	85	VIT. C (mg)	558	112
SÓDIO (mg)	4057	811	SÓDIO (mg)	4489	898
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0
0			0		
SEMANA DE 25/03/2024 A 28/03/2024					
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA			
E. (KCAL)	2.935	587			
PROT. (g)	122	24			
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3			
LIPÍDEOS (g)	75	15			
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	5			
SAT. (g)	24	5			
CARB. (g)	454	91			
CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	12			
FIBRA (g)	42	8			
CÁLCIO (mg)	1035	207			
MAGNÉSIO (mg)	466	93			
FERRO (mg)	14	3			
ZINCO (mg)	13	3			
RETINOL (mcg)	395	79			
VIT. C (mg)	559	112			
SÓDIO (mg)	3181	636			
GORD. TRANS (g)	0	0			