

# MARÇO 2024



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

## CARDÁPIO FUNDAMENTAL PARCIAL - EXECUTADO

FAIXA ETÁRIA - 4 A 11 ANOS



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
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	LEITE CARMELADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) PÃO DE FORMA COM GELEIA DE FRUTAS
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - MAMÃO	MACARRÃO COM CARNE MOIDA (COLORAU/MÓIDA) 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/MÓIDA) LEGUMES REFOGADOS (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (TOMATE) SALADA DE FRUTA (MAÇÃ/BANANA/MELÃO)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>589</b>	<b>425</b>	<b>521</b>	<b>441</b>	<b>547</b>
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
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>	LEITE CARMELADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	CHÁ BISCOITO POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS
<b>PRINCIPAL</b>	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 (MÓIDA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BRÓCOLIS) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/BATATA DOCE) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (TOMATE) FRUTA - BANANA
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>609</b>	<b>417</b>	<b>470</b>	<b>463</b>	<b>598</b>


# MARÇO 2024




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

## CARDÁPIO FUNDAMENTAL PARCIAL - EXECUTADO



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
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/MAMÃO) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS
<b>PRINCIPAL</b>	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) FAROFA DE LEGUMES (COUVE MANTEIGA/TOMATE/CEBOLA) SALADA CRUA (TOMATE)	MACARRÃO BOLONHESA (EXTRATO/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (BRÓCOLIS) SALADA (ALFACE) FRUTA - MELÃO
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>514</b>	<b>393</b>	<b>599</b>	<b>604</b>	<b>506</b>
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
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>	LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	CHÁ BISCOITO POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) FRUTA - BANANA	<b>FERIADO</b>
	ARROZ FEIJÃO OVO MEXIDO COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO A PARISIENSE (ERVILHA/PRESUNTO/CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA RALADO) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ POLENTA COM CARNE AO MOLHO (CUBOS/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO OVO MEXIDO COM CHEIRO VERDE LEGUMES REFOGADOS (CENOURA/CHUCHU) FRUTA - MAMÃO	<b>FERIADO</b>
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>569</b>	<b>422</b>	<b>500</b>	<b>473</b>	

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 Kawahara 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; 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

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE MARÇO 2024		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	9.660	508
PROT. (g)	386	20
LÍPIDEOS (g)	251	13
SAT. (g)	86	5
CARB. (g)	1.502	79
FIBRA (g)	116	6
CÁLCIO (mg)	3.460	182
MAGNÉSIO (mg)	1.471	77
FERRO (mg)	50	3
ZINCO (mg)	43	2
RETINOL (mcg)	1.476	78
VIT. C (mg)	1.226	65
SÓDIO (mg)	11.014	580
GORD. TRANS (g)	0	0



# MARÇO 2024



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
**CARDÁPIO FUNDAMENTAL PARCIAL - EXECUTADO**

FAIXA ETÁRIA - 4 A 11 ANOS



**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)	2.057	514	E. (KCAL)	2.523	505
PROT. (g)	82	21	PROT. (g)	99	20
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	3
LÍPÍDEOS (g)	58	15	LÍPÍDEOS (g)	65	13
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	25	6	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	5
SAT. (g)	20	5	SAT. (g)	21	4
CARB. (g)	307	77	CARB. (g)	396	79
CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	15	CARB. (%) - 55% A 65% VET	63	13
FIBRA (g)	25	6	FIBRA (g)	33	7
CÁLCIO (mg)	737	184	CÁLCIO (mg)	988	198
MAGNÉSIO (mg)	298	75	MAGNÉSIO (mg)	409	82
FERRO (mg)	12	3	FERRO (mg)	14	3
ZINCO (mg)	10	2	ZINCO (mg)	12	2
RETINOL (mcg)	373	93	RETINOL (mcg)	306	61
VIT. C (mg)	316	79	VIT. C (mg)	406	81
SÓDIO (mg)	2222	555	SÓDIO (mg)	2961	592
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)	2.557	511	E. (KCAL)	2.616	523
PROT. (g)	113	23	PROT. (g)	101	20
PROT. (%) - 10% A 15% VET	15	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	15	3
LÍPÍDEOS (g)	70	14	LÍPÍDEOS (g)	70	14
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	24	5	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	24	5
SAT. (g)	21	4	SAT. (g)	28	6
CARB. (g)	378	76	CARB. (g)	406	81
CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	12
FIBRA (g)	31	6	FIBRA (g)	28	6
CÁLCIO (mg)	957	191	CÁLCIO (mg)	857	171
MAGNÉSIO (mg)	383	77	MAGNÉSIO (mg)	378	76
FERRO (mg)	13	3	FERRO (mg)	13	3
ZINCO (mg)	12	2	ZINCO (mg)	11	2
RETINOL (mcg)	361	72	RETINOL (mcg)	475	95
VIT. C (mg)	284	57	VIT. C (mg)	229	46
SÓDIO (mg)	2931	586	SÓDIO (mg)	2827	565
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)	1.964	491
PROT. (g)	73	18
PROT. (%) - 10% A 15% VET	15	4
LÍPÍDEOS (g)	46	12
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	6
SAT. (g)	16	4
CARB. (g)	322	81
CARB. (%) - 55% A 65% VET	63	16
FIBRA (g)	24	6
CÁLCIO (mg)	658	165
MAGNÉSIO (mg)	301	75
FERRO (mg)	9	2
ZINCO (mg)	8	2
RETINOL (mcg)	334	84
VIT. C (mg)	306	77
SÓDIO (mg)	2296	574
GORD. TRANS (g)	0	0