

MARÇO 2024



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL PARCIAL - PROPOSTO

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
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ) FRUTA - BANANA	BEBIDA LÁCTEA BISCOITO POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/BANANA) PÃO DE FORMA COM QUEIJO/PRESUNTO
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - MAMÃO	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA (COLORAU/MOÍDA) LEGUMES REFOGADOS (COUVE MANTEIGA/CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA/CUBOS) LEGUMES REFOGADOS (CHUCHÚ /ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - MELANCIA	ARROZ ESTROGONOFE DE CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO FRANGO (EXTRATO/SOBRECOXA) LEGUMES REFOGADOS (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) SALADA DE FRUTA (MAÇÃ/BANANA/LARANJA)
KCAL TOTAL	590	446	507	442	569
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
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	BEBIDA LÁCTEA BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE + MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	CHÁ BISCOITO POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - (LARANJA)	MACARRÃO COM FRANGO (COLORAU/FILE) LEGUMES REFOGADOS (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CUBOS/CENOURA) LEGUMES REFOGADOS (MANDIOCA) SALADA CRUA (PEPINO) SALADA DE FRUTAS (LARANJA/MAMÃO/MAÇÃ)	ARROZ NHOQUE COM FRANGO DESFIADO (FILÉ/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (BRÓCOLIS) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/BATATA DOCE) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁRA) SALADA CRUA (TOMATE) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	548	417	577	496	558
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
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	BEBIDA LÁCTEA BISCOITO POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE + MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	CHÁ PÃO DE MEL	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) PÃO DE LEITE COM MANTEIGA
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OMELETE AO FORNO (CENOURA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA CRUA (REPOLHO) SALADA DE FRUTA (LARANJA/MAÇÃ/MAMÃO)	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO (FILÉ/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO)	ARROZ POLENTE 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/PEPINO) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO BOLONHESA (EXTRATO/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA (ALFACE)
KCAL TOTAL	495	487	527	638	483

MARÇO 2024



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





CARDÁPIO FUNDAMENTAL PARCIAL - PROPOSTO

FAIXA ETÁRIA - 4 A 11 ANOS



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 / LANCHE DA TARDE	CHÁ GELADO BISCOITO POLVILHO	BEBIDA LÁCTEA BISCOITO	SUCO DE POLPA BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO/AVEIA) FRUTA - MAÇÃ	FERIADO
	ARROZ FEIJÃO OVO MEXIDO COM LEGUMES (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA (ACELGA) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO A BOLONESA (COLORAU/MOIDA) LEGUMES REFOGADOS (CHUCHU/CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO)	FRANGO AO MOLHO (FILÉ/COLORAU) LEGUMES REFOGADOS (CHUCHU/CENOURA) SALADA DE FRUTA - MELÃO/MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/BATATA) LEGUME REFOGADO (ACELGA) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - MELANCIA	FERIADO
KCAL TOTAL	484	483	486	469	

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 sobremem 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; 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 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.
- * A temperatura das bebidas deverá acompanhar a temperatura do dia, ou seja, morna nos dias frios e frias nos dias quentes.

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE MARÇO 2024		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	9.779	515
PROT. (g)	378	20
LÍPIDEOS (g)	259	14
SAT. (g)	84	4
CARB. (g)	1.494	79
FIBRA (g)	113	6
CÁLCIO (mg)	3.204	169
MAGNÉSIO (mg)	1.441	76
FERRO (mg)	48	3
ZINCO (mg)	42	2
RETINOL (mcg)	1.913	101
VIT. C (mg)	1.032	54
SÓDIO (mg)	40.792	2147
GORD. TRANS (g)	0	0



MARÇO 2024



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL PARCIAL - PROPOSTO

FAIXA ETÁRIA - 4 A 11 ANOS



VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 04/03/2024 A 08/03/2024			SEMANA DE 11/03/2024 A 15/03/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.631	526	E. (KCAL)	2.596	519
PROT. (g)	100	20	PROT. (g)	104	21
PROT. (%) - 10% A 15% VET	15	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	3
LÍPÍDEOS (g)	69	14	LÍPÍDEOS (g)	70	14
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	24	5	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	24	5
SAT. (g)	23	5	SAT. (g)	22	4
CARB. (g)	388	78	CARB. (g)	398	80
CARB. (%) - 55% A 65% VET	59	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	61	12
FIBRA (g)	31	6	FIBRA (g)	32	6
CÁLCIO (mg)	943	189	CÁLCIO (mg)	947	189
MAGNÉSIO (mg)	366	73	MAGNÉSIO (mg)	421	84
FERRO (mg)	12	2	FERRO (mg)	13	3
ZINCO (mg)	12	2	ZINCO (mg)	11	2
RETINOL (mcg)	489	98	RETINOL (mcg)	516	103
VIT. C (mg)	338	68	VIT. C (mg)	303	61
SÓDIO (mg)	2914	583	SÓDIO (mg)	3017	603
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 18/03/2024 A 22/03/2024			SEMANA DE 25/03/2024 A 28/03/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.631	526	E. (KCAL)	1.922	480
PROT. (g)	101	20	PROT. (g)	72	18
PROT. (%) - 10% A 15% VET	15	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	15	4
LÍPÍDEOS (g)	70	14	LÍPÍDEOS (g)	50	12
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	24	5	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	6
SAT. (g)	24	5	SAT. (g)	15	4
CARB. (g)	407	81	CARB. (g)	302	76
CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	30	7
FIBRA (g)	29	6	FIBRA (g)	22	5
CÁLCIO (mg)	852	170	CÁLCIO (mg)	462	116
MAGNÉSIO (mg)	373	75	MAGNÉSIO (mg)	282	70
FERRO (mg)	12	2	FERRO (mg)	10	3
ZINCO (mg)	11	2	ZINCO (mg)	9	2
RETINOL (mcg)	575	115	RETINOL (mcg)	334	84
VIT. C (mg)	220	44	VIT. C (mg)	171	43
SÓDIO (mg)	2718	544	SÓDIO (mg)	2143	536
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0