

**ABRIL
2024**



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: 01/04/2024	DATA: 02/04/2024	DATA: 03/04/2024	DATA: 04/04/2024	DATA: 05/04/2024
PRINCIPAL	MACARRÃO BOLONHESA (EXTRATO/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ POLENTA CARNE SUÍNA ACEBOLADO (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA/ CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO OMELETE AO FORNO COM LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA) FRUTA - LARANJA/MAMÃO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUMES (MOÍDA/ABOBRINHA VERDE/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BRÓCOLIS) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFF DE CARNE (COLORAU/CUBOS/TOMATE/CEBOLA/ CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA) SALADA CRUA (TOMATE)
KCAL TOTAL	395	498	485	447	607
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 08/04/2024	DATA: 09/04/2024	DATA: 10/04/2024	DATA: 11/04/2024	DATA: 12/04/2024
PRINCIPAL	MACARRÃO COM CARNE MOIDA E LEGUMES (CENOURA/ERVILHA/TOMATE) LEGUMES REFOGADO (ACELGA) FRUTA - BANANA	ARROZ ESTROGONOFF DE CARNE (TIRAS) LEGUME REFOGADO (CENOURA/VAGEM/ABOBRINHA) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) POLENTA DE FORMA SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ COM MILHO FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUME (BATATA DOCE/CUBOS) SALADA CRUA (ACELGA) MINGAU DE CHOCOLATE	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFF DE CARNE (TIRAS) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (CHUCHU) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	692	460	511	899	510
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 15/04/2024	DATA: 16/04/2024	DATA: 17/04/2024	DATA: 18/04/2024	DATA: 19/04/2024
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (VAGEM/CENOURA) SALADA CRUA (TOMATE)	MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS E LEGUMES (CENOURA /EXTRATO/TIRAS) LEGUME REFOGADO (ACELGA) SALADA DE FRUTA (MAÇÃ/MELÃO/MAMÃO)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUMES (ABOBRINHA/MOÍDA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ ESTROGONOFF FRANGO (SOBREC/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABÓ CABOTIÁ) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA BANANA	ARROZ TUTU DE FEIJÃO CARNE EM TIRAS SUÍNA REFOGADA (TIRAS/COLORAU) LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (COUVE- MANTEIGA/TOMATE)
KCAL TOTAL	446	469	505	491	522

ABRIL 2024



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

CARDÁPIO EDUCAÇÃO ESPECIAL FILANTRÓPICO - EXECUTADO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 22/04/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 23/04/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 24/04/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 25/04/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 26/04/2024
PRINCIPAL	ARROZ FRICASSE DE FRANGO (2) (COLORAU/MILHO/ERVILHA/SOBREC) LEGUME REFOGADO (ACELGA) FRUTA - PONCÃ	ARROZ FEIJÃO FAROFA COM OVOS E LEGUMES (CENOURA/CHUCHU/FARINHA MANDIOCA) SALADA CRUA (REPOLHO)	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA (EXTRATO/MOÍDA) LEGUMES REFOGADOS (ABO. CABOTIÁ) FRUTA - MELÃO	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUME (CUBOS/COLORAU/MANDIOCA) SALADA CRUA (ACELGA)	MACARRÃO COM CARNE MOIDA E LEGUMES (CENOURA/COUVE-FLOR) FRUTA - MAÇÃ
KCAL TOTAL	496	633	475	419	476
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 29/04/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 30/04/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 01/05/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 02/05/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 03/05/2024
PRINCIPAL	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - PONCÃ	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (TOMATE)	FERIADO	ARROZ FEIJÃO PICADINHO DE CARNE SUÍNA (COLORAU/TIRAS SUÍNA/TOMATE) LEGUMES REFOGADO (CENOURA/BRÓCOLI) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - PONCÃ	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO (COLORAU/SOBRECOXA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO)
KCAL TOTAL	461	473	0	531	450

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 Kuwahara Nutricionista CRN-8/1212	 Renata Perucelo Romero Nutricionista CRN8/2451
---	--	--	---

OBSERVAÇÕES:

- * As FRUTAS que sobraem 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; 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 ABRIL 2024		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	7.018	319
PROT. (g)	327	15
LÍPIDIOS (g)	173	8
SAT. (g)	48	2
CARB. (g)	1.045	47
FIBRA (g)	97	4
CÁLCIO (mg)	1.213	55
MAGNÉSIO (mg)	1.115	51
FERRO (mg)	44	2
ZINCO (mg)	38	2
RETINOL (mcg)	569	26
VIT. C (mg)	493	22
SÓDIO (mg)	7.626	347
GORD. TRANS (g)	0	0



ABRIL 2024



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

CARDÁPIO EDUCAÇÃO ESPECIAL FILANTRÓPICO - EXECUTADO



VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 01/04/2024 A 05/04/2024			SEMANA DE 08/04/2024 A 12/04/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.466	293	E. (KCAL)	1.837	367
PROT. (g)	70	14	PROT. (g)	85	17
PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4
LÍPÍDEOS (g)	40	8	LÍPÍDEOS (g)	44	9
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	25	5	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	22	4
SAT. (g)	12	2	SAT. (g)	11	2
CARB. (g)	206	41	CARB. (g)	275	55
CARB. (%) - 55% A 65% VET	56	11	CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	12
FIBRA (g)	20	4	FIBRA (g)	23	5
CÁLCIO (mg)	231	46	CÁLCIO (mg)	427	85
MAGNÉSIO (mg)	259	52	MAGNÉSIO (mg)	296	59
FERRO (mg)	10	2	FERRO (mg)	11	2
ZINCO (mg)	9	2	ZINCO (mg)	10	2
RETINOL (mcg)	78	16	RETINOL (mcg)	319	64
VIT. C (mg)	136	27	VIT. C (mg)	72	14
SÓDIO (mg)	1736	347	SÓDIO (mg)	1847	369
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 15/04/2024 A 19/04/2024			SEMANA DE 22/04/2024 A 26/04/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.534	307	E. (KCAL)	1.598	320
PROT. (g)	69	14	PROT. (g)	75	15
PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	4
LÍPÍDEOS (g)	38	8	LÍPÍDEOS (g)	36	7
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	22	4	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	20	4
SAT. (g)	10	2	SAT. (g)	11	2
CARB. (g)	233	47	CARB. (g)	246	49
CARB. (%) - 55% A 65% VET	61	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	12
FIBRA (g)	24	5	FIBRA (g)	22	4
CÁLCIO (mg)	229	46	CÁLCIO (mg)	218	44
MAGNÉSIO (mg)	266	53	MAGNÉSIO (mg)	210	42
FERRO (mg)	10	2	FERRO (mg)	9	2
ZINCO (mg)	8	2	ZINCO (mg)	8	2
RETINOL (mcg)	49	10	RETINOL (mcg)	79	16
VIT. C (mg)	100	20	VIT. C (mg)	105	21
SÓDIO (mg)	1709	342	SÓDIO (mg)	1453	291
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 29/04/2024 A 03/05/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.189	297
PROT. (g)	58	14
PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	5
LÍPÍDEOS (g)	33	8
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	25	6
SAT. (g)	9	2
CARB. (g)	168	42
CARB. (%) - 55% A 65% VET	56	14
FIBRA (g)	20	5
CÁLCIO (mg)	242	60
MAGNÉSIO (mg)	221	55
FERRO (mg)	8	2
ZINCO (mg)	6	2
RETINOL (mcg)	46	12
VIT. C (mg)	164	41
SÓDIO (mg)	1638	410
GORD. TRANS (g)	0	0