

MAIO 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: 01/05/2024	DATA: 02/05/2024	DATA: 03/05/2024
PRINCIPAL			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 (ALFACE)
KCAL TOTAL				253	300
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 06/05/2024	DATA: 07/05/2024	DATA: 08/05/2024	DATA: 09/05/2024	DATA: 10/05/2024
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO) FRUTA - MELÃO	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA VERDE)	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (CHUCHU/CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA (TIRAS/CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUMES REFOGADOS (CENOURA/COUVE-MANTEIGA) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ CHINÊS (ERVILHA/CENOURA/OVOS MEXIDO/CEBOLINHA) FRANGO COM MOLHO (SOBR/COLORAU/ORÉGANO) LEGUMES REFOGADO (BRÓCOLIS) SALADA CRUA (ALFACE) SALADA DE FRUTAS (MELÃO/MAMÃO/MAÇÃ)
KCAL TOTAL	324	278	310	294	605
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 13/05/2024	DATA: 14/05/2024	DATA: 15/05/2024	DATA: 16/05/2024	DATA: 17/05/2024
PRINCIPAL	MACARRÃO COM FRANGO (SOBR/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - PONCÃ	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA) LEGUME REFOGADO (BERINJELA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUME (CUBOS/COLORAU/MANDIOCA) LEGUME REFOGADO (CENOURA RALADA)	ARROZ FEIJÃO PICADINHO DE CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA VERDE) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - MAMÃO	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA (TIRAS/CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)
KCAL TOTAL	285	320	343	296	292

MAIO 2024



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: 20/05/2024	DATA: 21/05/2024	DATA: 22/05/2024	DATA: 23/05/2024	DATA: 24/05/2024
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE LEGUMES AO FORNO (ABOBRINHA/CENOURA) LEGUME REFOGADO (COUVE- MANTIGUA) FRUTA - PONCÃ	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO (SOBREC/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA VERDE) BOLO SIMPLES COM CALDA DE LARANJEIRA (LARANJEIRA)	MACARRÃO COM CARNE (TIRAS/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (BROCOLIS/CENOURA) SALADA CRUA (TOMATE) FRUTA - MELÃO	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS /COLORAU) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - BANANA	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
KCAL TOTAL	325	288	316	378	
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 27/05/2024	DATA: 28/05/2024	DATA: 29/05/2024	DATA: 30/05/2024	DATA: 31/05/2024
PRINCIPAL	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (REPOLHO/CENOURA) SALADA DE FRUTA (MELÃO/MAMÃO/MAÇÃ)	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM LEGUME (TOMATE/CEBOLA/CHEIRO VERDE) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO (SOBREC/TOMATE/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (BERINJELA) FRUTA - MAÇÃ	FERIADO	RECESSO
KCAL TOTAL	283	383	465	0	0

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 Kuvafara Nutricionista CRN-8/3212	 Renata Perucelo Romero Nutricionista CRN8/2451
---	--	--	---

OBSERVAÇÕES:

- * As FRUTAS que sobraem 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 a: 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 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).

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE MAIO 2024		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	5.907	347
PROT. (g)	284	17
LÍPIDEOS (g)	163	10
SAT. (g)	46	3
CARB. (g)	834	49
FIBRA (g)	84	5
CÁLCIO (mg)	1.085	64
MAGNÉSIO (mg)	999	59
FERRO (mg)	38	2
ZINCO (mg)	32	2
RETINOL (mcg)	528	31
VIT. C (mg)	417	25
SÓDIO (mg)	7.979	469
GORD. TRANS (g)	0	0



MAIO 2024



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

CARDÁPIO EDUCAÇÃO ESPECIAL FILANTRÓPICO



VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 29/04/2024 A 03/05/2024			SEMANA DE 06/05/2024 A 10/05/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.100	275	E. (KCAL)	1.488	298
PROT. (g)	55	14	PROT. (g)	74	15
PROT. (%) - 10% A 15% VET	20	5	PROT. (%) - 10% A 15% VET	20	4
LÍPÍDEOS (g)	31	8	LÍPÍDEOS (g)	44	9
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	25	6	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	27	5
SAT. (g)	8	2	SAT. (g)	12	2
CARB. (g)	152	38	CARB. (g)	198	40
CARB. (%) - 55% A 65% VET	55	14	CARB. (%) - 55% A 65% VET	53	11
FIBRA (g)	16	4	FIBRA (g)	17	3
CÁLCIO (mg)	212	53	CÁLCIO (mg)	216	43
MAGNÉSIO (mg)	186	47	MAGNÉSIO (mg)	216	43
FERRO (mg)	7	2	FERRO (mg)	10	2
ZINCO (mg)	7	2	ZINCO (mg)	7	1
RETINOL (mcg)	48	12	RETINOL (mcg)	251	50
VIT. C (mg)	114	29	VIT. C (mg)	92	18
SÓDIO (mg)	1645	411	SÓDIO (mg)	2183	437
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 13/05/2024 A 17/05/2024			SEMANA DE 20/05/2024 A 24 /05/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.244	311	E. (KCAL)	1.599	320
PROT. (g)	64	16	PROT. (g)	76	15
PROT. (%) - 10% A 15% VET	21	5	PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	4
LÍPÍDEOS (g)	33	8	LÍPÍDEOS (g)	41	8
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	24	6	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	5
SAT. (g)	9	2	SAT. (g)	12	2
CARB. (g)	174	44	CARB. (g)	234	47
CARB. (%) - 55% A 65% VET	56	14	CARB. (%) - 55% A 65% VET	59	12
FIBRA (g)	19	5	FIBRA (g)	23	5
CÁLCIO (mg)	177	44	CÁLCIO (mg)	272	54
MAGNÉSIO (mg)	222	56	MAGNÉSIO (mg)	284	57
FERRO (mg)	9	2	FERRO (mg)	10	2
ZINCO (mg)	7	2	ZINCO (mg)	8	2
RETINOL (mcg)	85	21	RETINOL (mcg)	100	20
VIT. C (mg)	64	16	VIT. C (mg)	152	30
SÓDIO (mg)	1685	421	SÓDIO (mg)	2111	422
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 29/05/2024 A 31/05/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.132	377
PROT. (g)	52	17
PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	6
LÍPÍDEOS (g)	37	12
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	30	10
SAT. (g)	10	3
CARB. (g)	149	50
CARB. (%) - 55% A 65% VET	53	18
FIBRA (g)	17	6
CÁLCIO (mg)	376	125
MAGNÉSIO (mg)	178	59
FERRO (mg)	7	2
ZINCO (mg)	6	2
RETINOL (mcg)	91	30
VIT. C (mg)	80	27
SÓDIO (mg)	1577	526
GORD. TRANS (g)	0	0