

2024  
JUNHO



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: 03/06/2024   | DATA: 04/06/2024   | DATA: 05/06/2024  | DATA: 06/06/2024  | DATA: 07/06/2024  |
| PRINCIPAL  | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU)<br>LEGUME REFOGADO (CENOURA)<br>FRUTA - PONCÃ | ARROZ<br>FEIJÃO<br>OMELETE DE FORNO COM LEGUMES E OREGÃO (CENOURA/ABOBRINHA)   | MACARRÃO COM CARNE (TIRAS/EXTRATO)<br>LEGUME REFOGADO (COUVE-FLOR)<br>SALADA CRUA (ALMEIRÃO)<br>FRUTA - PONCÃ | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FRANGO REFOGADO COM LEGUMES (SOBREC/ABOBRINHA)<br>SALADA CRUA (ALFACE)<br>FRUTA - BANANA | FERIADO   |
| KCAL TOTAL | 302  | 281  | 281   | 369   | 0   |
| REFEIÇÃO   | SEGUNDA-FEIRA  | TERÇA-FEIRA  | QUARTA-FEIRA  | QUINTA-FEIRA  | SEXTA-FEIRA   |
|            | DATA: 10/06/2024   | DATA: 11/06/2024   | DATA: 12/06/2024  | DATA: 13/06/2024  | DATA: 14/06/2024  |
| PRINCIPAL  | MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (CENOURA/TIRAS/COLORAU)<br>FRUTA - PONCÃ                            | ARROZ<br>FEIJÃO<br>OVOS MEXIDOS COM LEGUME (VAGEM/CENOURA)<br>LEGUME REFOGADO (ALMEIRÃO)                                     | ARROZ<br>POLENTA CREMOSA<br>CARNE DE PANELA (EXTRATO/CUBOS)<br>FRUTA - MELÃO                                  | ARROZ<br>FEIJÃO<br>PICADINHO DE CARNE (TIRAS)<br>LEGUME REFOGADO (MANDIOCA)<br>SALADA CRUA (ALFACE)         | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FRANGO REFOGADO COM MILHO E ERVILHA (SOBREC/MILHO/ERVILHA)<br>LEGUME REFOGADO ( ABOBRINHA)<br>FRUTA - BANANA               |
| KCAL TOTAL | 293  | 306  | 305   | 303   | 359   |
| REFEIÇÃO   | SEGUNDA-FEIRA  | TERÇA-FEIRA  | QUARTA-FEIRA  | QUINTA-FEIRA  | SEXTA-FEIRA   |
|            | DATA: 17/06/2024   | DATA: 18/06/2024   | DATA: 19/06/2024  | DATA: 20/06/2024  | DATA: 21/06/2024  |
| PRINCIPAL  | ARROZ<br>FEIJÃO<br>OMELETE DE LEGUMES AO FORNO (CENOURA/ABOBRINHA)<br>FRUTA - PONCÃ              | ARROZ<br>ESTROGONOFE DE FRANGO (SOBRE/COLORAU)<br>LEGUME REFOGADO (COUVE-MANTEIGA)<br>SALADA CRUA (ALMEIRÃO)<br>FRUTA - MAÇÃ | MACARRÃO COM CARNE (TIRAS/COLORAU)<br>LEGUME REFOGADO (VAGEM/CENOURA)<br>FRUTA - MAMÃO                        | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE DE PANELA (CUBOS)<br>LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)<br>SALADA CRUA (ALFACE)           | CACHORRO-QUENTE (PÃO/SALSICHA/TOMATE/EXTRATO/MAIONESE)<br>CHÁ MATE<br>BOLO DE FUBÁ COM DOCE DE GOIABA<br>* MACARRÃO COM LEGUMES E CARNE MOÍDA |
| KCAL TOTAL | 318  | 267  | 306   | 354   | 551   |

# 2024 JUNHO



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: 24/06/2024   | DATA: 25/06/2024  | DATA: 26/06/2024  | DATA: 27/06/2024  | DATA: 28/06/2024  |
| PRINCIPAL  | ARROZ<br>CARNE COM MOLHO DE LEGUME<br>(MANDIOCA/CUBOS/COLORAU)<br>SALADA CRUA (ALMEIRÃO)<br>FRUTA - MAÇÃ | ARROZ<br>FEIJÃO<br>PICADINHO DE CARNE (TIRAS/VAGEM)<br>MILHO VERDE COZIDO<br>SALADA CRUA (CENOURA RALADA) | ARROZ<br>FEIJÃO<br>OMELETE DE FORNO COM LEGUME<br>(CENOURA/ABOBRINHA/OREGANO)<br>LEGUME REFOGADO (BERINJELA)<br>FRUTA - MELÃO | MACARRÃO DE FORNO COM CARNE,<br>REQUEIJÃO, ERVILHA, TOMATE E<br>CENOURA<br>(EXTRATO/MOÍDA)<br>LEGUME REFOGADO<br>(CENOURA/COUVE-FLOR)<br>SALADA CRUA (ALFACE) | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE SUÍNA REFOGADA (TIRAS)<br>LEGUME REFOGADO (COUVE-<br>MANTEIGA)<br>FRUTA - MAÇÃ |
| KCAL TOTAL | 269  | 412   | 465   | 474   | 270   |

\* NO CARDÁPIO DO DIA 21/06 A UNIDADE QUE ENTENDER A NECESSIDADE DE COMPLEMENTAÇÃO DO LANCHE PROPOSTO, PODERÁ FAZER A PREPARAÇÃO: MACARRÃO COM LEGUMES E CARNE MOÍDA

\*\* ENTRE OS DIAS 20/06 A 28/06 - O CARDÁPIO ESTÁ VOLTADO PARA AS COMEMORAÇÕES DAS FESTIVIDADES JUNINAS - DE ACORDO COM A DISPONIBILIDADE DOS GÊNEROS A UNIDADE ESCOLAR PODE REALIZAR OS PREPAROS ENTRE ESSA SEMANA ATÉ PRIMEIRA SEMANA DE JULHO. NA MESMA DISPOSIÇÃO DO CARDÁPIO.

| 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 |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| <br>Fábio Alfredo Gonçalves de Campos<br>Gerente de Alimentação Escolar | <br>Beatriz Lourenço Nunes<br>Nutricionista CRNB/231 | <br>Mirtz A. Nakamura Kuwahara<br>Nutricionista CRN-8/3212 | <br>Renata Perucelo Romero<br>Nutricionista CRNB/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: hortifrutifrutis pelo grau de maturação; excepcionalidades que possam ocorrer na unidade escolar; intercorrências com as entregas;
- \* O uso dos HORTIFRUTIFRUTIS 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 JUNHO 2024 |            |              |
|--|------------|--------------|
|  | QTD MENSAL | MÉDIA DIÁRIA |
| E. (KCAL)  | 6.485      | 341          |
| PROT. (g)  | 300        | 16           |
| LÍPIDEOS (g)                                       | 155        | 8            |
| SAT. (g)   | 47         | 2            |
| CARB. (g)  | 980        | 52           |
| FIBRA (g)  | 91         | 5            |
| CÁLCIO (mg)  | 1.210      | 64           |
| MAGNÉSIO (mg)                                      | 1.025      | 54           |
| FERRO (mg)   | 39         | 2            |
| ZINCO (mg)   | 34         | 2            |
| RETINOL (mcg)                                      | 445        | 23           |
| VIT. C (mg)  | 649        | 34           |
| SÓDIO (mg)   | 7.254      | 382          |
| GORD. TRANS (g)                                    | 0          | 0            |



2024  
JUNHO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
**CARDÁPIO EDUCAÇÃO ESPECIAL FILANTRÓPICO EXECUTADO**



VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

| SEMANA DE 03/06/2024 A 07/05/2024 |             |              | SEMANA DE 10/06/2024 A 14/06/2024 |             |              |
|-----------------------------------|-------------|--------------|-----------------------------------|-------------|--------------|
|                                   | QTD SEMANAL | MÉDIA DIÁRIA |                                   | QTD SEMANAL | MÉDIA DIÁRIA |
| E. (KCAL)                         | 1.222       | 306          | E. (KCAL)                         | 1.551       | 310          |
| PROT. (g)                         | 63          | 16           | PROT. (g)                         | 72          | 14           |
| PROT. (%) - 10% A 15% VET         | 20          | 5            | PROT. (%) - 10% A 15% VET         | 19          | 4            |
| LÍPÍDEOS (g)                      | 26          | 7            | LÍPÍDEOS (g)                      | 37          | 7            |
| LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET      | 19          | 5            | LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET      | 21          | 4            |
| SAT. (g)                          | 7           | 2            | SAT. (g)                          | 10          | 2            |
| CARB. (g)                         | 183         | 46           | CARB. (g)                         | 237         | 47           |
| CARB. (%) - 55% A 65% VET         | 60          | 15           | CARB. (%) - 55% A 65% VET         | 61          | 12           |
| FIBRA (g)                         | 18          | 5            | FIBRA (g)                         | 24          | 5            |
| CÁLCIO (mg)                       | 170         | 42           | CÁLCIO (mg)                       | 243         | 49           |
| MAGNÉSIO (mg)                     | 222         | 55           | MAGNÉSIO (mg)                     | 272         | 54           |
| FERRO (mg)                        | 9           | 2            | FERRO (mg)                        | 10          | 2            |
| ZINCO (mg)                        | 7           | 2            | ZINCO (mg)                        | 9           | 2            |
| RETINOL (mcg)                     | 49          | 12           | RETINOL (mcg)                     | 49          | 10           |
| VIT. C (mg)                       | 146         | 36           | VIT. C (mg)                       | 138         | 28           |
| SÓDIO (mg)                        | 1308        | 327          | SÓDIO (mg)                        | 1761        | 352          |
| GORD. TRANS (g)                   | 0           | 0            | GORD. TRANS (g)                   | 0           | 0            |

  

| SEMANA DE 17/06/2024 A 21/06/2024 |             |              | SEMANA DE 24/06/2024 A 28/06/2024 |             |              |
|-----------------------------------|-------------|--------------|-----------------------------------|-------------|--------------|
|                                   | QTD SEMANAL | MÉDIA DIÁRIA |                                   | QTD SEMANAL | MÉDIA DIÁRIA |
| E. (KCAL)                         | 1.549       | 310          | E. (KCAL)                         | 1.662       | 332          |
| PROT. (g)                         | 66          | 13           | PROT. (g)                         | 79          | 16           |
| PROT. (%) - 10% A 15% VET         | 17          | 3            | PROT. (%) - 10% A 15% VET         | 19          | 4            |
| LÍPÍDEOS (g)                      | 33          | 7            | LÍPÍDEOS (g)                      | 45          | 9            |
| LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET      | 19          | 4            | LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET      | 25          | 5            |
| SAT. (g)                          | 11          | 2            | SAT. (g)                          | 12          | 2            |
| CARB. (g)                         | 248         | 50           | CARB. (g)                         | 237         | 47           |
| CARB. (%) - 55% A 65% VET         | 64          | 13           | CARB. (%) - 55% A 65% VET         | 57          | 11           |
| FIBRA (g)                         | 19          | 4            | FIBRA (g)                         | 23          | 5            |
| CÁLCIO (mg)                       | 278         | 56           | CÁLCIO (mg)                       | 288         | 58           |
| MAGNÉSIO (mg)                     | 208         | 42           | MAGNÉSIO (mg)                     | 276         | 55           |
| FERRO (mg)                        | 10          | 2            | FERRO (mg)                        | 9           | 2            |
| ZINCO (mg)                        | 7           | 1            | ZINCO (mg)                        | 9           | 2            |
| RETINOL (mcg)                     | 244         | 49           | RETINOL (mcg)                     | 28          | 6            |
| VIT. C (mg)                       | 134         | 27           | VIT. C (mg)                       | 197         | 39           |
| SÓDIO (mg)                        | 1725        | 345          | SÓDIO (mg)                        | 1951        | 390          |
| GORD. TRANS (g)                   | 0           | 0            | GORD. TRANS (g)                   | 0           | 0            |