

**JUNHO**  
**2024**



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

**CARDÁPIO PROJOVEM PARCIAL - PROPOSTO**



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
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ FEIJÃO TORTA MADALENA (MOÍDA) LEGUME REFOGADO (MANDIOQUINHA SALSAS) SALADA CRUA (COUVE MANTEIGA/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (PEPINO/ESCAROLA) FRUTA - MELÃO	NHOQUE COM CARNE, MILHO E ERVILHA (TIRAS/COLORAU) LEGUMES REFOGADOS (BRÓCOLIS/COUVE-FLOR) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA) SALADA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ/LARANJA)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA (TIRAS/CEBOLA/CHEIRO VERDE) FAROFÁ DE LEGUMES COM OVOS (CENOURA/ACELGA/COUVE-MANTEIGA) SALADA CRUA (ESPINAFRE/TOMATE)	<b>FERIADO</b>
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>669</b>	<b>525</b>	<b>346</b>	<b>684</b>	
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
<b>PRINCIPAL</b>	MACARRÃO COM FRANGO (FILÉ/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (VAGEM/CENOURA) SALADA CRUA (COUVE MANTEIGA/TOMATE) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ABOBRINHA E ESPINAFRE) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (PURÊ DE BATATA/CENOURA RALADO) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO ESCONDIDINHO DE CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	ARROZ COLORIDO (ERVILHA/CENOURA/OVOS MEXIDO/CEBOLINHA) FRANGO COM MOLHO BRANCO E ERVAS FINAS (FILÉ/COLORAU/ERVAS) LEGUMES REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE) BOLO DE LARANJA COM COBERTURA
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>518</b>	<b>508</b>	<b>513</b>	<b>515</b>	<b>765</b>

# JUNHO 2024



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

## CARDÁPIO PROJovem PARCIAL - PROPOSTO



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
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE LEGUMES AO FORNO (ABOBRINHA/CENOURA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA COZIDA (BETERRABA) FRUTA - LARANJA	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO (FILÉ/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	MACARRÃO PARISIENSE LEGUME REFOGADO (BRÓCOLIS/COUVE-FLOR) SALADA (COUVE MANTEIGA) CANJICA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS /COLORAU) PURÊ DE MANDIOCA SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	CACHORRO-QUENTE CHÁ MATE BOLO DE FUBÁ COM DOCE DE GOIABA * MACARRÃO COM LEGUMES E CARNE MOÍDA
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>519</b>	<b>540</b>	<b>673</b>	<b>577</b>	<b>892</b>
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
<b>PRINCIPAL</b>	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (MANDIOQUINHA SALSA/CEBOLINHA) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE) CANJICA	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUMES (BRÓCOLIS) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO TORTA DE FRANGO COM REQUEIJÃO (FILÉ/CENOURA/ABOBRINHA/TOMATE/ MILHO/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - MELÃO	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO COM LEGUME (COLORAU/BATATA/SOBRECOXA ) LEGUMES REFOGADO (CENOURA/BRÓCOLI) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO PICADINHO DE CARNE (COLORAU/TIRAS/TOMATE) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>537</b>	<b>445</b>	<b>730</b>	<b>539</b>	<b>416</b>

### HORÁRIO DO SERVIMENTO

**PRINCIPAL** início das atividades pedagógicas

 Fábio Alfredo Gonçalves de Campos Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRN8/231	 Mirza A. Nakamura Kuvshina Nutricionista CRN-8/3212	 Renata Perucelo Romero Nutricionista CRN8/2451
---	--	--	---

### OBSERVAÇÕES:

- \* 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 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)	10.570	556
PROT. (g)	488	26
LÍPIDEOS (g)	286	15
SAT. (g)	85	4
CARB. (g)	1.528	80
FIBRA (g)	158	8
CÁLCIO (mg)	2.186	115
MAGNÉSIO (mg)	1.870	98
FERRO (mg)	66	3
ZINCO (mg)	56	3
RETINOL (mcg)	747	39
VIT. C (mg)	1.221	64
SÓDIO (mg)	13.827	728
GORD. TRANS (g)	0	0



# JUNHO 2024



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

## CARDÁPIO PROJOVEM PARCIAL - PROPOSTO



### VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 03/06/2024 A 07/06/2024			SEMANA DE 10/06/2024 A 14/06/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2224	741	E. (KCAL)	2.818	704
PROT. (g)	99	33	PROT. (g)	143	36
PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	6	PROT. (%) - 10% A 15% VET	20	5
LÍPÍDEOS (g)	62	21	LÍPÍDEOS (g)	72	18
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	25	8	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	6
SAT. (g)	20	7	SAT. (g)	18	4
CARB. (g)	322	107	CARB. (g)	404	101
CARB. (%) - 55% A 65% VET	58	19	CARB. (%) - 55% A 65% VET	57	14
FIBRA (g)	35	12	FIBRA (g)	41	10
CÁLCIO (mg)	336	112	CÁLCIO (mg)	529	132
MAGNÉSIO (mg)	403	134	MAGNÉSIO (mg)	448	112
FERRO (mg)	16	5	FERRO (mg)	16	4
ZINCO (mg)	13	4	ZINCO (mg)	14	4
RETINOL (mcg)	133	44	RETINOL (mcg)	210	53
VIT. C (mg)	191	64	VIT. C (mg)	283	71
SÓDIO (mg)	2870	957	SÓDIO (mg)	3746	936
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)	2.862	572	E. (KCAL)	2.666	533
PROT. (g)	121	24	PROT. (g)	126	25
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	4
LÍPÍDEOS (g)	72	14	LÍPÍDEOS (g)	81	16
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	5	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	0	0
SAT. (g)	24	5	SAT. (g)	22	4
CARB. (g)	438	88	CARB. (g)	364	73
CARB. (%) - 55% A 65% VET	61	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	55	11
FIBRA (g)	40	8	FIBRA (g)	42	8
CÁLCIO (mg)	753	151	CÁLCIO (mg)	567	113
MAGNÉSIO (mg)	498	100	MAGNÉSIO (mg)	520	104
FERRO (mg)	15	3	FERRO (mg)	19	4
ZINCO (mg)	13	3	ZINCO (mg)	16	3
RETINOL (mcg)	273	55	RETINOL (mcg)	130	26
VIT. C (mg)	447	89	VIT. C (mg)	300	60
SÓDIO (mg)	3754	751	SÓDIO (mg)	3457	691
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0