

# JULHO 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: 01/07/2024	DATA: 02/07/2024	DATA: 03/07/2024	DATA: 04/07/2024	DATA: 05/07/2024
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ CARNE DE PANELA (CUBOS) LEGUMES REFOGADOS (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - MELÃO	ARROZ FEIJÃO PICADINHO CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO COM LEGUME (SOBREC/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (VAGEM)	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO (EXTRATO) LEGUMES REFOGADOS SALADA CRUA	MACARRÃO COM CARNE (COLORAU) LEGUMES REFOGADOS FRUTA
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>250</b>	<b>351</b>	<b>273</b>	<b>259</b>	<b>282</b>
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 08/07/2024	DATA: 09/07/2024	DATA: 10/07/2024	DATA: 11/07/2024	DATA: 12/07/2024
<b>PRINCIPAL</b>	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
<b>KCAL TOTAL</b>					
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 15/07/2024	DATA: 16/07/2024	DATA: 17/07/2024	DATA: 18/07/2024	DATA: 19/07/2024
<b>PRINCIPAL</b>	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
<b>KCAL TOTAL</b>					

# JULHO 2024



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

## CARDÁPIO EDUCAÇÃO ESPECIAL FILANTRÓPICO - EXECUTADO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 22/07/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 23/07/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 24/07/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 25/07/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 26/07/2024
PRINCIPAL	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	MACARRÃO COM CARNE AO MOLHO E ERVILHA (EXTRATO/ERVILHA)	ARROZ FEIJÃO CARNE REFOGADA COM MILHO (MILHO/COLORAU)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (COLORAU/CUBOS) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CABOTIA/COLORAU/TIRAS) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	0	231	259	365	301
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 29/07/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 30/07/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 31/07/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 01/08/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 02/08/2024
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM QUEIJO E LEGUME (ABOBRINHA/MILHO) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) FRUTA - MELÃO	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO COM LEGUME (CUBOS/BATATA) SALADA CRUA (PEPINO)	MACARRÃO A BOLONHESA (EXTRATO/MOIDA) LEGUME REFOGADO (CHUCHU) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (TIRAS/COLORAU/BROCOLIS) LEGUME REFOGADO (ACELGA) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO (SOBREC) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	314	299	315	291	372

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 JULHO 2024		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.407	243
PROT. (g)	162	12
LÍPIDEOS (g)	86	6
SAT. (g)	26	2
CARB. (g)	496	35
FIBRA (g)	46	3
CÁLCIO (mg)	397	28
MAGNÉSIO (mg)	557	40
FERRO (mg)	23	2
ZINCO (mg)	20	1
RETINOL (mcg)	85	6
VIT. C (mg)	157	11
SÓDIO (mg)	3.938	281
GORD. TRANS (g)	0	0



# JULHO 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 03/06/2024 A 07/05/2024			SEMANA DE 22/07/2024 A 26/07/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.424	285	E. (KCAL)	1.055	264
PROT. (g)	63	13	PROT. (g)	56	14
PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	21	5
LÍPÍDEOS (g)	36	7	LÍPÍDEOS (g)	30	7
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	5	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	26	6
SAT. (g)	11	2	SAT. (g)	8	2
CARB. (g)	211	42	CARB. (g)	145	36
CARB. (%) - 55% A 65% VET	59	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	55	14
FIBRA (g)	19	4	FIBRA (g)	13	3
CÁLCIO (mg)	144	29	CÁLCIO (mg)	114	29
MAGNÉSIO (mg)	230	46	MAGNÉSIO (mg)	177	44
FERRO (mg)	9	2	FERRO (mg)	8	2
ZINCO (mg)	8	2	ZINCO (mg)	7	2
RETINOL (mcg)	36	7	RETINOL (mcg)	5	1
VIT. C (mg)	42	8	VIT. C (mg)	71	18
SÓDIO (mg)	1618	324	SÓDIO (mg)	1177	294
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

  

SEMANA DE 29/07/2024 A 02/08/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.565	522
PROT. (g)	71	24
PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	6
LÍPÍDEOS (g)	39	13
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	8
SAT. (g)	10	3
CARB. (g)	236	79
CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	20
FIBRA (g)	25	8
CÁLCIO (mg)	207	69
MAGNÉSIO (mg)	288	96
FERRO (mg)	11	4
ZINCO (mg)	9	3
RETINOL (mcg)	48	16
VIT. C (mg)	65	22
SÓDIO (mg)	2001	667
GORD. TRANS (g)	0	0