

# AGOSTO 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: 01/08/2024	DATA: 02/08/2024
<b>PRINCIPAL</b>				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
<b>KCAL TOTAL</b>				<b>291</b>	<b>372</b>
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 05/08/2024	DATA: 06/08/2024	DATA: 07/08/2024	DATA: 08/08/2024	DATA: 09/08/2024
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ DE FORNO COM FRANGO (FRANGO/ABOBRINHA/OVO/REQUEIJÃO) LEGUMES REFOGADO (ABOBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - MELÃO	ARROZ FEIJÃO PICADINHO DE CARNE (TIRAS/COLORAU) BATATA RUSTICA (BATATA/OREGANO) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA RALADA (REPOLHO) FRUTA - MAÇÃ	MACARRÃO À PARISIENSE (MOLHO BRANCO/PRESUNTO/ERVILHA) LEGUME REFOGADO (BROCOLIS/COUVE-FLOR) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - BANANA	ARROZ FEIJOADA (TIRAS SUÍNA) VIRADO DE LEGUME (REPOLHO/F.MILHO) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - LARANJA
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>254</b>	<b>277</b>	<b>327</b>	<b>291</b>	<b>378</b>
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 12/08/2024	DATA: 13/08/2024	DATA: 14/08/2024	DATA: 15/08/2024	DATA: 16/08/2024
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ POLENTA COM FRANGO (COLORAU/SOBBREC) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - MAMÃO COM LARANJA	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUME E REQUEIJÃO (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUME (CUBOS/BATATA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ACELGA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (EXTRATO/CARNE MOÍDA/FEIJÃO) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA) SALADA DE FRUTA (MELÃO/MAMÃO/MAÇÃ)	MACARRÃO CHINÊS COM CARNE (TIRAS/REPOLHO/COUVE-FLOR/COLORAU/BROCOLIS) SALADA CRUA (ALFACE) PAVÊ DE CHOCOLATE
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>343</b>	<b>287</b>	<b>330</b>	<b>321</b>	<b>514</b>

# AGOSTO 2024



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

## CARDÁPIO EDUCAÇÃO ESPECIAL FILANTRÓPICO - EXECUTADO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 19/08/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 20/08/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 21/08/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 22/08/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 23/08/2024
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ABOBRINHA/BROCOLIS) SALADA CRUA (REPOLHO)	MACARRÃO COM FRANGO E MILHO (EXTRATO/SOBREC/MILHO) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA COZIDA (ACELGA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO PRETO CARNE SUÍNA REFOGADA (TIRAS) FAROFA DE LEGUMES (CHUCHU/REPOLHO/F.MILHO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ ESTROGONOFE DE CARNE (TIRAS/COI ORAU) LEGUME REFOGADO OU PURÊ (BATATA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA BANANA
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>281</b>	<b>317</b>	<b>393</b>	<b>284</b>	<b>349</b>
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 26/08/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 27/08/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 28/08/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 29/08/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 30/08/2024
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS) LEGUME ASSADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - LARANJA	ARROZ TORTA DE FRANGO COM LEGUMES (SOBREC/ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CHUCHU) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA DE FRUTAS (LARANJA/MELÃO/MAÇÃ)	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (BROCOLIS/COUVE FLOR) SALADA CRUA (ALFACE) BOLO DE CHOCOLATE	ARROZ TUTU DE FEIJÃO CARNE SUÍNA REFOGADA (MOÍDA/COLORAU/TOMATE) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - LARANJA
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>307</b>	<b>372</b>	<b>315</b>	<b>436</b>	<b>313</b>

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	 Mirtz 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 AGOSTO 2024		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	7.001	318
PROT. (g)	318	14
LÍPIDEOS (g)	184	8
SAT. (g)	48	2
CARB. (g)	1.021	46
FIBRA (g)	95	4
CÁLCIO (mg)	1.223	56
MAGNÉSIO (mg)	1.114	51
FERRO (mg)	42	2
ZINCO (mg)	37	2
RETINOL (mcg)	547	25
VIT. C (mg)	443	20
SÓDIO (mg)	8.877	404
GORD. TRANS (g)	0	0



# AGOSTO 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 01/08/2024 A 02/08/2024			SEMANA DE 05/08/2024 A 09/08/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	663	332	E. (KCAL)	1.526	305
PROT. (g)	31	16	PROT. (g)	66	13
PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	9	PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3
LÍPÍDEOS (g)	17	9	LÍPÍDEOS (g)	31	6
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	24	12	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	18	4
SAT. (g)	4	2	SAT. (g)	9	2
CARB. (g)	99	49	CARB. (g)	249	50
CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	30	CARB. (%) - 55% A 65% VET	65	13
FIBRA (g)	13	6	FIBRA (g)	21	4
CÁLCIO (mg)	124	62	CÁLCIO (mg)	179	36
MAGNÉSIO (mg)	159	80	MAGNÉSIO (mg)	229	46
FERRO (mg)	5	3	FERRO (mg)	8	2
ZINCO (mg)	4	2	ZINCO (mg)	7	1
RETINOL (mcg)	4	2	RETINOL (mcg)	35	7
VIT. C (mg)	42	21	VIT. C (mg)	111	22
SÓDIO (mg)	836	418	SÓDIO (mg)	1705	341
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

  

SEMANA DE 12/08/2024 A 16/08/2024			SEMANA DE 19/08/2024 A 23/08/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.796	359	E. (KCAL)	1.655	331
PROT. (g)	83	17	PROT. (g)	69	14
PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3
LÍPÍDEOS (g)	44	9	LÍPÍDEOS (g)	42	8
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	22	4	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	5
SAT. (g)	10	2	SAT. (g)	12	2
CARB. (g)	269	54	CARB. (g)	255	51
CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	12
FIBRA (g)	24	5	FIBRA (g)	23	5
CÁLCIO (mg)	478	96	CÁLCIO (mg)	224	45
MAGNÉSIO (mg)	305	61	MAGNÉSIO (mg)	251	50
FERRO (mg)	11	2	FERRO (mg)	9	2
ZINCO (mg)	9	2	ZINCO (mg)	8	2
RETINOL (mcg)	344	69	RETINOL (mcg)	85	17
VIT. C (mg)	208	42	VIT. C (mg)	126	25
SÓDIO (mg)	1982	396	SÓDIO (mg)	2014	403
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

  

SEMANA DE 26/08/2024 A 30/08/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.744	349
PROT. (g)	76	15
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3
LÍPÍDEOS (g)	50	10
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	26	5
SAT. (g)	12	2
CARB. (g)	250	50
CARB. (%) - 55% A 65% VET	57	11
FIBRA (g)	21	4
CÁLCIO (mg)	312	62
MAGNÉSIO (mg)	258	52
FERRO (mg)	10	2
ZINCO (mg)	9	2
RETINOL (mcg)	79	16
VIT. C (mg)	208	42
SÓDIO (mg)	2150	430
GORD. TRANS (g)	0	0