


# STEMBRO 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: 02/09/2024	DATA: 03/09/2024	DATA: 04/09/2024	DATA: 05/09/2024	DATA: 06/09/2024
 <b>SEMANA - MOVIMENTO E SAÚDE</b>	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO (SASSAMI/COI ORAI) LEGUME REFOGADO (CENOURA/CHICORIA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE E ORÉGANO (OVOS/TOMATE) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO (SASSAMI/CEROI A/COI ORAI) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUME (ABOBRINHA/CENOURA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA- BANANA	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (COUVE-FLOR/ BRÓCOLIS) SALADA COZIDA (BETERRABA) SALADA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ/LARANJA)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>323</b>	<b>269</b>	<b>322</b>	<b>276</b>	<b>294</b>
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 09/09/2024	DATA: 10/09/2024	DATA: 11/09/2024	DATA: 12/09/2024	DATA: 13/09/2024
<b>PRINCIPAL</b>	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	MACARRÃO COM FRANGO (SASSAMI/TOMATE/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO/ CENOURA) FRUTA - LARANJA	ARROZ TUTU DE FEIJÃO CARNE SUÍNA REFOGADA ( MOÍDA/CEBOLA/COLORAU) LEGUME REFOGADO ( MANDIOCA) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - MELÃO	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (OVOS/ABOBRINHA/CENOURA) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	ARROZ FRANGO COM MOLHO BRANCO (SASSAMI) BATATA RÚSTICA ( BATATA) SALADA CRUA (COUVE-MANTEIGA/TOMATE) FRUTA - BANANA
<b>KCAL TOTAL</b>		<b>299</b>	<b>445</b>	<b>283</b>	<b>358</b>
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 16/09/2024	DATA: 17/09/2024	DATA: 18/09/2024	DATA: 19/09/2024	DATA: 20/09/2024
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME ( CENOURA / ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (CHUCHU) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - MELÃO	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO (FILÉ/ CEBOLA/COLORAU) LEGUME REFOGADO ( ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA ( PEPINO)	ARROZ CARNE MOÍDA REFOGADA (MOÍDA SUÍNA/TOMATE) SALADA DE MACARRÃO (CENOURA/MILHO/ERVILHA/PRESUNTO/ MAIONESE) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM CARNE (TIRAS/TOMATE/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA/ ESPINAFRE) SALADA CRUA ( ALFACE) ARROZ DOCE COM LEITE EM PÓ	TORTA DE PÃO DE FORMA (FILÉ/CENOURA/EXTRATO/MILHO/QUEIJO) * MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES FRUTA - BANANA
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>322</b>	<b>296</b>	<b>417</b>	<b>432</b>	<b>326</b>

# SETEMBRO 2024



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

## CARDÁPIO EDUCAÇÃO ESPECIAL FILANTRÓPICO - EXECUTADO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 23/09/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 24/09/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 25/09/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 26/09/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 27/09/2024
	ARROZ  FEIJÃO  OMELETE AO FORNO ( CENOURA/ BROCOLIS) LEGUME REFOGADO ( ABOBRINHA) SALADA CRUA ( REPOLHO)	MACARRÃO COM FRANGO (FILÉ/ EXTRATO) LEGUME REFOGADO ( BATATA DOCE)  SALADA COZIDA ( BETERRABA)  FRUTA - MAÇÃ	ARROZ  FEIJÃO PRETO CARNE ACEBOLADA (TIRAS/ CEBOLA/ TOMATE) LEGUME REFOGADO ( MANDIOCA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)  FRUTA - LARANJA	ARROZ  FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA) LEGUME REFOGADO ( CHUCHU) SALADA PRIMAVERA (ALFACE/TOMATE/PEPINO/CENOURA RALADA)	ARROZ  ESCONDIDINHO DE FRANGO (FILÉ/ BATATA)  LEGUME REFOGADO ( ABOBRINHA)  SALADA CRUA (ALFACE)  BOLO DE BANANA
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>296</b>	<b>266</b>	<b>274</b>	<b>294</b>	<b>451</b>
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 30/09/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 01/10/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 02/10/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 03/10/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 04/10/2024
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ  FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME ( ABOBRINHA/ ESCAROLA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA)  FRUTA - MAÇÃ	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES  (FILÉ/TOMATE/BROCOLIS) LEGUME REFOGADO ( ABOBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (REPOLHO C/ CENOURA)	ARROZ  FEIJÃO CARNE DE PANELA ( CUBOS/ COLORAU) LEGUME REFOGADO ( BETERRABA)  SALADA CRUA (PEPINO)  FRUTA - LARANJA	ARROZ  FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (TIRAS/ CHUCHU) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA)  SALADA CRUA ( ALFACE)	ARROZ  POLENTA COM MOLHO FRANGO (FILÉ/EXTRATO)  LEGUME REFOGADO (CENOURA)  SALADA CRUA (ALMEIRÃO/TOMATE)  FRUTA - BANANA
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>316</b>	<b>280</b>	<b>301</b>	<b>272</b>	<b>382</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

Eliete A. Nakamura Kuwahara  
Nutricionista CRN-8/1212

Renata Perucello Romero  
Nutricionista CRN8/2451

### OBSERVAÇÕES:

- \* As FRUTAS que sobremem 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 SETEMBRO 2024

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	8.807	419
PROT. (g)	414	20
LIPÍDEOS (g)	220	10
SAT. (g)	62	3
CARB. (g)	1.288	61
FIBRA (g)	114	5
CÁLCIO (mg)	1.353	64
MAGNÉSIO (mg)	1.320	63
FERRO (mg)	52	2
ZINCO (mg)	45	2
RETINOL (mcg)	446	21
VIT. C (mg)	552	26
SÓDIO (mg)	11.057	527
GORD. TRANS (g)	0	0



# SETEMBRO 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 02/09/2024 A 06/09/2024			SEMANA DE 09/09/2024 A 13/09/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.485	297	E. (KCAL)	1.385	346
PROT. (g)	72	14	PROT. (g)	67	17
PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	5
LÍPÍDEOS (g)	39	8	LÍPÍDEOS (g)	31	8
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	24	5	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	20	5
SAT. (g)	11	2	SAT. (g)	9	2
CARB. (g)	214	43	CARB. (g)	212	53
CARB. (%) - 55% A 65% VET	58	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	61	15
FIBRA (g)	24	5	FIBRA (g)	18	5
CÁLCIO (mg)	239	48	CÁLCIO (mg)	196	49
MAGNÉSIO (mg)	270	54	MAGNÉSIO (mg)	243	61
FERRO (mg)	11	2	FERRO (mg)	7	2
ZINCO (mg)	9	2	ZINCO (mg)	6	2
RETINOL (mcg)	49	10	RETINOL (mcg)	57	14
VIT. C (mg)	146	29	VIT. C (mg)	135	34
SÓDIO (mg)	1976	395	SÓDIO (mg)	1617	404
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 16/09/2024 A 20/09/2024			SEMANA DE 23/09/2024 A 27/09/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.793	448	E. (KCAL)	1.914	478
PROT. (g)	83	21	PROT. (g)	89	22
PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	5	PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	5
LÍPÍDEOS (g)	43	11	LÍPÍDEOS (g)	49	12
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	21	5	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	6
SAT. (g)	12	3	SAT. (g)	14	4
CARB. (g)	269	67	CARB. (g)	275	69
CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	15	CARB. (%) - 55% A 65% VET	57	14
FIBRA (g)	20	5	FIBRA (g)	23	6
CÁLCIO (mg)	395	99	CÁLCIO (mg)	230	58
MAGNÉSIO (mg)	239	60	MAGNÉSIO (mg)	254	63
FERRO (mg)	11	3	FERRO (mg)	10	3
ZINCO (mg)	9	2	ZINCO (mg)	10	2
RETINOL (mcg)	113	28	RETINOL (mcg)	92	23
VIT. C (mg)	102	26	VIT. C (mg)	77	19
SÓDIO (mg)	2368	592	SÓDIO (mg)	2301	575
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 30/09/2024 A 04/10/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.549	387
PROT. (g)	81	20
PROT. (%) - 10% A 15% VET	21	5
LÍPÍDEOS (g)	36	9
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	21	5
SAT. (g)	9	2
CARB. (g)	227	57
CARB. (%) - 55% A 65% VET	59	15
FIBRA (g)	25	6
CÁLCIO (mg)	211	53
MAGNÉSIO (mg)	277	69
FERRO (mg)	10	2
ZINCO (mg)	9	2
RETINOL (mcg)	54	13
VIT. C (mg)	65	16
SÓDIO (mg)	2005	501
GORD. TRANS (g)	0	0