

SETEMBRO 2024

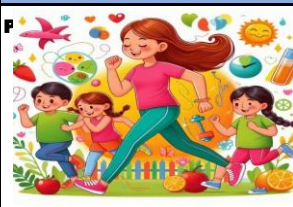


PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO PROJOVEM PARCIAL - EXECUTADO

FAIXA ETÁRIA - ACIMA 16 ANOS



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
 SEMANA - MOVIMENTO E SAÚDE	DATA: 02/09/2024 ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO (SASSAMI/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA/CHICORIA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	DATA: 03/09/2024 ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE E ORÉGANO (OVOS/TOMATE) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ACELGA)	DATA: 04/09/2024 ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO (SASSAMI/CEBOLA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) FRUTA - MAÇÃ	DATA: 05/09/2024 ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUME (ABOBRINHA/CENOURA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - BANANA	DATA: 06/09/2024 MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (COUVE-FLOR/ BRÓCOLIS) SALADA COZIDA (BETERRABA) SALADA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ/LARANJA)
	KCAL TOTAL	422	431	697	493
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
PRINCIPAL	DATA: 09/09/2024 PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	DATA: 10/09/2024 MACARRÃO COM FRANGO (SASSAMI/TOMATE/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO/ CENOURA) FRUTA - LARANJA	DATA: 11/09/2024 ARROZ TUTU DE FEIJÃO CARNE SUÍNA REFOGADA (MOÍDA/CEBOLA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - MELÃO	DATA: 12/09/2024 ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (OVOS/ABOBRINHA/CENOURA) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	DATA: 13/09/2024 ARROZ FRANGO COM MOLHO BRANCO (SASSAMI) BATATA RÚSTICA (BATATA) SALADA CRUA (COUVE-MANTEIGA/TOMATE) FRUTA - BANANA
	KCAL TOTAL		478	652	453
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
PRINCIPAL	DATA: 16/09/2024 ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA / ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (CHUCHU) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - MELÃO	DATA: 17/09/2024 ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO (FILÉ/ CEBOLA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (PEPINO)	DATA: 18/09/2024 ARROZ CARNE MOÍDA REFOGADA (MOÍDA SUÍNA/TOMATE) SALADA DE MACARRÃO (CENOURA/MILHO/ERVILHA/PRESUNTO/MIONESE) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	DATA: 19/09/2024 MACARRÃO COM CARNE (TIRAS/TOMATE/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA/ ESPINAFRE) SALADA CRUA (ALFACE) ARROZ DOCE COM LEITE EM PÓ	DATA: 20/09/2024 TORTA DE PÃO DE FORMA (FILÉ/CENOURA/EXTRATO/MILHO/QUEIJO) * MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES FRUTA - BANANA
	KCAL TOTAL	515	473	623	692

SETEMBRO 2024



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

CARDÁPIO PROJOVEM PARCIAL - EXECUTADO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 23/09/2024	DATA: 24/09/2024	DATA: 25/09/2024	DATA: 26/09/2024	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
KCAL TOTAL	539	426	588	470	685
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
PRINCIPAL	DATA: 30/09/2024	DATA: 01/10/2024	DATA: 02/10/2024	DATA: 03/10/2024	DATA: 04/10/2024
	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 POLENATA COM MOLHO FRANGO (FILÉ/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO/TOMATE) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	581	443	540	403	615

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
PRINCIPAL	início das atividades pedagógicas

 Fábio Alfredo Gonçalves de Campos Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRNB/231	 Mirtz A. Nakamura Kawakita Nutricionista CRN-8/3232	 Renata Perucelo Romero Nutricionista CRNB/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 hortifrutifris 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 SETEMBRO 2024		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	13.260	663
PROT. (g)	632	32
LÍPIDIOS (g)	316	16
SAT. (g)	91	5
CARB. (g)	1.980	99
FIBRA (g)	176	9
CÁLCIO (mg)	2.030	102
MAGNÉSIO (mg)	2.092	105
FERRO (mg)	74	4
ZINCO (mg)	66	3
RETINOL (mcg)	684	34
VIT. C (mg)	986	49
SÓDIO (mg)	15.695	785
GORD. TRANS (g)	0	0



SETEMBRO 2024



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

CARDÁPIO PROJOVEM PARCIAL - 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)	2.514	503	E. (KCAL)	2.155	539
PROT. (g)	138	28	PROT. (g)	105	26
PROT. (%) - 10% A 15% VET	22	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	20	5
LÍPÍDEOS (g)	67	13	LÍPÍDEOS (g)	49	12
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	24	5	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	20	5
SAT. (g)	19	4	SAT. (g)	14	4
CARB. (g)	389	74	CARB. (g)	326	82
CARB. (%) - 55% A 65% VET	59	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	61	15
FIBRA (g)	38	8	FIBRA (g)	28	7
CÁLCIO (mg)	382	76	CÁLCIO (mg)	302	75
MAGNÉSIO (mg)	429	86	MAGNÉSIO (mg)	373	93
FERRO (mg)	16	3	FERRO (mg)	11	3
ZINCO (mg)	14	3	ZINCO (mg)	10	2
RETINOL (mcg)	127	25	RETINOL (mcg)	58	14
VIT. C (mg)	247	49	VIT. C (mg)	199	50
SÓDIO (mg)	3319	664	SÓDIO (mg)	2419	605
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)	3.299	660	E. (KCAL)	2.708	542
PROT. (g)	141	28	PROT. (g)	119	24
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4
LÍPÍDEOS (g)	75	15	LÍPÍDEOS (g)	70	14
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	20	4	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	5
SAT. (g)	22	4	SAT. (g)	21	4
CARB. (g)	491	98	CARB. (g)	394	79
CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	58	12
FIBRA (g)	37	7	FIBRA (g)	32	6
CÁLCIO (mg)	566	113	CÁLCIO (mg)	382	76
MAGNÉSIO (mg)	448	90	MAGNÉSIO (mg)	383	77
FERRO (mg)	17	3	FERRO (mg)	14	3
ZINCO (mg)	17	3	ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	217	43	RETINOL (mcg)	196	39
VIT. C (mg)	107	21	VIT. C (mg)	208	42
SÓDIO (mg)	3667	733	SÓDIO (mg)	3276	655
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)	2.583	517
PROT. (g)	128	26
PROT. (%) - 10% A 15% VET	20	4
LÍPÍDEOS (g)	56	11
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	9	2
SAT. (g)	56	11
CARB. (g)	389	78
CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	12
FIBRA (g)	41	8
CÁLCIO (mg)	398	80
MAGNÉSIO (mg)	459	92
FERRO (mg)	16	3
ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	85	17
VIT. C (mg)	226	45
SÓDIO (mg)	3014	603
GORD. TRANS (g)	0	0