


2024 SETEMBRO



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

CARDÁPIO PROJOVEM PROPOSTO



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
	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO (SOBREC/OX/ COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA/CHICORIA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO PICADINHO CARNE (TIRAS/TOMATE) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO NHOQUE COM CARNE DE PANELA DESFIADA (CUBOS/ CEBOLA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ESPINAFRE) 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/MACÃ/LARANJA)
SEMANA - MOVIMENTO E					
KCAL TOTAL	422	431	697	493	471
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
PRINCIPAL	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	MACARRÃO COM FRANGO (SOBREC/ TOMATE/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO/ CENOURA) FRUTA - LARANJA	ARROZ TUTU DE FEIJÃO CARNE SUÍNA REFOGADA (MOÍDA/ CEBOLA) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - MELÃO	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (CUBOS/ABOBRINHA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA/ESCAROLA) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	ARROZ FRANGO COM MOLHO BRANCO (SOBREC) BATATA RÚSTICA (BATATA) SALADA CRUA (COUVE-MANTEIGA/TOMATE) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL		478	652	453	573
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
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA / ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (CHUCHU) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - MELÃO	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO (SOBREC/ CEBOLA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ CARNE DE PANELA SALADA DE MACARRÃO (CENOURA/MILHO/ERVILHA/PRESUNTO/M AIONESE) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM CARNE (TIRAS/ TOMATE/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA/ CEBOLA) SALADA CRUA (ALFACE) ARROZ DOCE COM LEITE EM PÓ	TORTA DE PÃO DE FORMA (FRANGO/CENOURA/EXTRATO/MILHO/ SUCO DE POLPA * MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	515	473	623	692	996

2024 SETEMBRO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO PROJovem PROPOSTO



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)	ARROZ NHOQUE COM FRANGO DESFIADO (SOBREC/ 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 CARNE DE PANELA (CUBOS/ COLORAU) LEGUME REFOGADO (CHUCHU/ CENOURA) SALADA PRIMAVERA (ALFACE/TOMATE/PEPINO/CENOURA)	ARROZ ESCONDIDINHO DE CARNE (MOÍDA/ BATATA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE) BOLO DE BANANA
KCAL TOTAL	539	426	588	470	685
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
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA/ ESCAROLA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (AÇELGA) FRUTA - MAÇÃ	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (SOBREC/OXA/ TOMATE/ BRÓCOLIS) LEGUME REFOGADO (ABOBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (REPOLHO/ 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 (SOBREC/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

 Fábila Alfredo Gonçalves de Campos Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRN8/231	 Rita A. Nakamura Kawahara Nutricionista CRN-8/1212	 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.
- * A temperatura das bebidas deverá acompanhar a temperatura do dia, ou seja, morna nos dias frios e frias nos dias quentes.

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE SETEMBRO 2024		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	13.260	663
PROT. (g)	632	32
LIPÍDEOS (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



2024 SETEMBRO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO PROJOVEM PROPOSTO



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	629	E. (KCAL)	2.155	539
PROT. (g)	138	34	PROT. (g)	105	26
PROT. (%) - 10% A 15% VET	22	5	PROT. (%) - 10% A 15% VET	20	5
LÍPÍDEOS (g)	67	17	LÍPÍDEOS (g)	49	12
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	24	6	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	20	5
SAT. (g)	19	5	SAT. (g)	14	4
CARB. (g)	369	92	CARB. (g)	326	82
CARB. (%) - 55% A 65% VET	59	15	CARB. (%) - 55% A 65% VET	61	15
FIBRA (g)	38	9	FIBRA (g)	28	7
CÁLCIO (mg)	382	96	CÁLCIO (mg)	302	75
MAGNÉSIO (mg)	429	107	MAGNÉSIO (mg)	373	93
FERRO (mg)	16	4	FERRO (mg)	11	3
ZINCO (mg)	14	4	ZINCO (mg)	10	2
RETINOL (mcg)	127	32	RETINOL (mcg)	58	14
VIT. C (mg)	247	62	VIT. C (mg)	199	50
SÓDIO (mg)	3319	830	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)	2.728	546
PROT. (g)	141	28	PROT. (g)	119	24
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3
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)	367	73	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	20	4
SAT. (g)	13	3
CARB. (g)	399	80
CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	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