


OUTUBRO 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: 30/09/2024	DATA: 01/10/2024	DATA: 02/10/2024	DATA: 03/10/2024	DATA: 04/10/2024
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA/ ESCAROLA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - MAÇÃ	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (FILÉ/ TOMATE/ BRÓCOLIS) LEGUME REFOGADO (ABOBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (REPOLHO C/ CENOURA)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA (MOÍDA/ COLORAU) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO (SOBREC) LEGUME REFOGADO (CHUHU/ESCAROLA) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ POLENTA COM MOLHO FRANGO (FILÉ/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO/TOMATE) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	340	279	337	269	376
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 07/10/2024	DATA: 08/10/2024	DATA: 09/10/2024	DATA: 10/10/2024	DATA: 11/10/2024
	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO (FILÉ) FAROFÁ DE LEGUMES (CENOURA/OVO/ALMEIRÃO) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOF DE CARNE (TIRAS/TOMATE/CEBOLA/COLORAU) BATATA RUSTICA (BATATA) SALADA CRUA(PEPINO)	MACARRÃO DE FORNO CREMOSO (FRANGO/REQUEIJÃO/PRESUNTO/COLO RAU/MUSSARELA/EXTRATO/CENOURA/A BOBRINHA) GELATINA	ARROZ COM LEGUME (CENOURA) FEIJÃO PRETO CARNE MOÍDA SUÍNA REFOGADA (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - BANANA	SANDUICHE DE FRANGO (PÃO/FRANGO/MAIONESE/EXTRATO) MINGAU GELADO DE CHOCOLATE MACARRÃO A BOLONHESA (CARNE MOÍDA)
KCAL TOTAL	375	324	208	316	628
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 14/10/2024	DATA: 15/10/2024	DATA: 16/10/2024	DATA: 17/10/2024	DATA: 18/10/2024
PRINCIPAL	RECESSO	FERIADO	ARROZ TUTU DE FEIJÃO COM OVOS (OVOS/FARINHA) CARNE MOÍDA SUÍNA REFOGADA (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CREME DE MILHO (FILÉ) SALADA CRUA (REPOLHO)	MACARRÃO COM CARNE (EXTRATO/SOBRREC/ERVILHA) BOLO DE CHOCOLATE
KCAL TOTAL			324	359	438

OUTUBRO 2024



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

CARDÁPIO EDUCAÇÃO ESPECIAL FILANTRÓPICO - EXECUTADO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 21/10/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 22/10/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 23/10/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 24/10/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 25/10/2024
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM QUEIJO E PRESUNTO LEGUMES REFOGADOS (BROCOLIS) SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ CARNE DE PANELA (CUIROS/COI ORAII) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (SASSAMI/ABOBRINHA) SALADA COZIDA (BETERRABA) FRUTA - LARANJA	YAKISSOBA (MACARRAO/BROCOLIS/CENOURA/CEBOLA/TOMATE/REFROI HO/SASSAMI) SALADA DE FRUTA (LARANJA/MAÇÃ/BANANA)	ARROZ FEIJÃO POLENTE DE FORMA COM MOLHO DE FRANGO DESFIADO (SOBRI/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (CENOURA/VAGEM) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	438	214	314	352	375
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 28/10/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 29/10/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 30/10/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 31/10/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 01/11/2024
PRINCIPAL	ARROZ DE FORNO COM FRANGO (SASSAMI/OVO/REQUEIJÃO/ERVILHA/CENOURA) FEIJÃO LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ACELGA)	MACARRÃO COM LEGUMES E CARNE EM TIRAS (TIRAS/TOMATE/CENOURA/ABOBRINHA/EXTRATO) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO (SASSAMI/TOMATE/CFROI A/COI ORAII) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA) LEGUME REFOGADO (BROCOLIS/VOUVE-FLORES) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO PRETO FAROFA DE CARNE MOIDA SUINA REFOGADA (MOÍDA/TOMATE/CFROI A) LEGUME REFOGADO (COUVE-MANTEIGA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)
KCAL TOTAL	256	253	351	299	245

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 Kawahara
Nutricionista CRN-8/1212

Renata Perucelo Romero
Nutricionista CRN8/2451

OBSERVAÇÕES:

- * As FRUTAS que sobram 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 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 OUTUBRO 2024

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	7.669	365
PROT. (g)	357	17
LÍPIDEOS (g)	188	9
SAT. (g)	49	2
CARB. (g)	1.128	54
FIBRA (g)	106	5
CÁLCIO (mg)	1.730	82
MAGNÉSIO (mg)	1.230	59
FERRO (mg)	48	2
ZINCO (mg)	40	2
RETINOL (mcg)	881	42
VIT. C (mg)	560	27
SÓDIO (mg)	8.782	418
GORD. TRANS (g)	0	0



OUTUBRO 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 30/09/2024 A 04/10/2024			SEMANA DE 07/10/2024 A 11/10/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.600	320	E. (KCAL)	1.851	370
PROT. (g)	81	16	PROT. (g)	71	14
PROT. (%) - 10% A 15% VET	20	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	15	3
LÍPÍDEOS (g)	36	7	LÍPÍDEOS (g)	42	8
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	20	4	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	13	3
SAT. (g)	11	2	SAT. (g)	11	2
CARB. (g)	243	49	CARB. (g)	300	60
CARB. (%) - 55% A 65% VET	61	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	40	8
FIBRA (g)	25	5	FIBRA (g)	21	4
CÁLCIO (mg)	226	45	CÁLCIO (mg)	497	99
MAGNÉSIO (mg)	281	56	MAGNÉSIO (mg)	263	53
FERRO (mg)	10	2	FERRO (mg)	12	2
ZINCO (mg)	8	2	ZINCO (mg)	9	2
RETINOL (mcg)	54	11	RETINOL (mcg)	498	100
VIT. C (mg)	100	20	VIT. C (mg)	134	27
SÓDIO (mg)	2028	406	SÓDIO (mg)	1591	318
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 14/10/2024 A 18/10/2024			SEMANA DE 21/10/2024 A 25/10/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.122	280	E. (KCAL)	1.693	423
PROT. (g)	54	14	PROT. (g)	84	21
PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	5	PROT. (%) - 10% A 15% VET	20	5
LÍPÍDEOS (g)	30	8	LÍPÍDEOS (g)	41	10
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	24	6	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	22	5
SAT. (g)	7	2	SAT. (g)	12	3
CARB. (g)	157	39	CARB. (g)	233	58
CARB. (%) - 55% A 65% VET	56	14	CARB. (%) - 55% A 65% VET	55	14
FIBRA (g)	13	3	FIBRA (g)	24	6
CÁLCIO (mg)	255	64	CÁLCIO (mg)	461	115
MAGNÉSIO (mg)	163	41	MAGNÉSIO (mg)	279	70
FERRO (mg)	7	2	FERRO (mg)	10	3
ZINCO (mg)	6	1	ZINCO (mg)	9	2
RETINOL (mcg)	191	48	RETINOL (mcg)	74	18
VIT. C (mg)	18	5	VIT. C (mg)	190	48
SÓDIO (mg)	1122	280	SÓDIO (mg)	2047	512
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 28/10/2024 A 01/11/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.404	351
PROT. (g)	67	17
PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	5
LÍPÍDEOS (g)	40	10
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	26	6
SAT. (g)	10	3
CARB. (g)	195	49
CARB. (%) - 55% A 65% VET	56	14
FIBRA (g)	23	6
CÁLCIO (mg)	292	73
MAGNÉSIO (mg)	245	61
FERRO (mg)	9	2
ZINCO (mg)	8	2
RETINOL (mcg)	64	16
VIT. C (mg)	118	29
SÓDIO (mg)	1994	499
GORD. TRANS (g)	0	0