

NOVEMBRO 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: 01/11/2024
PRINCIPAL					ARROZ FEIJÃO PRETO FAROFA DE CARNE MOÍDA SUÍNA REFOGADA (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (COUVE-MANTEIGA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)
KCAL TOTAL					350
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 04/11/2024	DATA: 05/11/2024	DATA: 06/11/2024	DATA: 07/11/2024	DATA: 08/11/2024
PRINCIPAL	ARROZ DE FORNO COM FRANGO (FRANGO/ABOBRINHA/OVO/REQUEIJÃO) LEGUMES REFOGADO (ABOBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - MELÃO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (OVOS/ABOBRINHA/CENOURA/COLORAU) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO OU ASSADO MOLHO DE LARANJA (SOBREC/LARANJA) BATATA SAUTÉ OU PURÊ (BATATA/OREGANO) SALADA CRUA RALADA (REPOLHO) FRUTA - MAÇÃ	MACARRÃO A PARISIENSE (MOLHO BRANCO/PRESUNTO/ERVILHA) LEGUME REFOGADO (BROCOLIS/COUVE-FLOR) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - BANANA	ARROZ FEIJOADA (TIRAS BOVINA) VIRADO DE LEGUME (REPOLHO/F.MANDIOCA) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	254	278	410	290	375
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 11/11/2024	DATA: 12/11/2024	DATA: 13/11/2024	DATA: 14/11/2024	DATA: 15/11/2024
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUME (CENOURA/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - PERA	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES (MOÍDA/CENOURA/VAGEM) SALADA COZIDA (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO TORTA DE FRANGO COM LEGUMES (SOBREC/ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (EXTRATO/CARNE MOÍDA/FEIJÃO) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA) SALADA DE FRUTA (MELÃO/MAMÃO/MAÇÃ)	FERIADO
KCAL TOTAL	335	243	482	282	

NOVEMBRO 2024



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

CARDÁPIO EDUCAÇÃO ESPECIAL FILANTRÓPICO - EXECUTADO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 18/11/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 19/11/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 20/11/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 21/11/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 22/11/2024
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO REFOGADO DE FRANGO COM MILHO (SOBREC/MILHO) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	ARROZ FEIJÃO PRETO FAROFA DE CARNE MOÍDA (MOÍDA/CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - LARANJA		ARROZ POLENTA DE FORMA COM MOLHO DE FRANGO (EXTRATO/SOBREC) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (TOMATE/REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (OVO/BROCOLIS/CENOURA/CEBOLA/COLORAU) QUIBEBE (CABOTIÁ) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	261	376		318	400
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 25/11/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 26/11/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 27/11/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 28/11/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 29/11/2024
PRINCIPAL	MACARRÃO COM FRANGO E MILHO (COLORAU/SOBREC/MILHO) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA COZIDA (ACELGA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ CARNE DE PANELA (CUBOS/CEBOLA) SALADA DE BATATA E OVOS COM MAIONESE (OVO/BATATA/MAIONESE/CENOURA)	ARROZ A GREGA COM FRANGO (FRANGO/CENOURA/VAGEM/ERVILHA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (REPOLHO C/ BETERRABA) SALADA DE FRUTAS (LARANJA/MELÃO/MAÇÃ)	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO GRATINADO (OVO/TOMATE/CENOURA/ESPINAFRE/QUEIJO) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - MAÇÃ BOLO DE CHOCOLATE	
KCAL TOTAL	311	255	234	518	

** Desenho feito pelos alunos do 5º Ano da E.M. Luiz Marques Castelo (Londrina Mais 2022).

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	 Miriz A. Nakamura Kuwahara 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 a: os 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 NOVEMBRO 2024		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	5.921	329
PROT. (g)	244	14
LÍPIDIOS (g)	150	8
SAT. (g)	37	2
CARB. (g)	913	51
FIBRA (g)	84	5
CÁLCIO (mg)	850	47
MAGNÉSIO (mg)	896	50
FERRO (mg)	32	2
ZINCO (mg)	27	2
RETINOL (mcg)	385	21
VIT. C (mg)	413	23
SÓDIO (mg)	7.043	391
GORD. TRANS (g)	0	0



NOVEMBRO 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 28/10/2024 A 01/11/2024			SEMANA DE 04/11/2024 A 08/11/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.404	281	E. (KCAL)	1.531	306
PROT. (g)	67	13	PROT. (g)	60	12
PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	3
LÍPÍDEOS (g)	40	8	LÍPÍDEOS (g)	33	7
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	26	5	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	20	4
SAT. (g)	10	2	SAT. (g)	9	2
CARB. (g)	195	39	CARB. (g)	253	51
CARB. (%) - 55% A 65% VET	56	11	CARB. (%) - 55% A 65% VET	66	13
FIBRA (g)	23	5	FIBRA (g)	23	5
CÁLCIO (mg)	292	58	CÁLCIO (mg)	248	50
MAGNÉSIO (mg)	245	49	MAGNÉSIO (mg)	243	49
FERRO (mg)	9	2	FERRO (mg)	8	2
ZINCO (mg)	8	2	ZINCO (mg)	7	1
RETINOL (mcg)	64	13	RETINOL (mcg)	82	16
VIT. C (mg)	118	24	VIT. C (mg)	134	27
SÓDIO (mg)	1994	399	SÓDIO (mg)	1831	366
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 11/11/2024 A 15/11/2024			SEMANA DE 18/11/2024 A 22/11/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.366	341	E. (KCAL)	1.356	339
PROT. (g)	58	14	PROT. (g)	60	15
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4
LÍPÍDEOS (g)	37	9	LÍPÍDEOS (g)	32	8
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	24	6	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	21	5
SAT. (g)	9	2	SAT. (g)	8	2
CARB. (g)	203	51	CARB. (g)	209	52
CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	15	CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	15
FIBRA (g)	23	6	FIBRA (g)	20	5
CÁLCIO (mg)	205	51	CÁLCIO (mg)	161	40
MAGNÉSIO (mg)	216	54	MAGNÉSIO (mg)	233	58
FERRO (mg)	8	2	FERRO (mg)	7	2
ZINCO (mg)	7	2	ZINCO (mg)	6	2
RETINOL (mcg)	70	17	RETINOL (mcg)	50	12
VIT. C (mg)	62	15	VIT. C (mg)	88	22
SÓDIO (mg)	1611	403	SÓDIO (mg)	1651	413
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 25/11/2024 A 29/11/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.318	329
PROT. (g)	51	13
PROT. (%) - 10% A 15% VET	15	4
LÍPÍDEOS (g)	37	9
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	26	6
SAT. (g)	9	2
CARB. (g)	196	49
CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	15
FIBRA (g)	14	4
CÁLCIO (mg)	147	37
MAGNÉSIO (mg)	152	38
FERRO (mg)	7	2
ZINCO (mg)	6	1
RETINOL (mcg)	184	46
VIT. C (mg)	67	17
SÓDIO (mg)	1494	373
GORD. TRANS (g)	0	0