

# NOVEMBRO 2024



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

## CARDÁPIO PROJOVEM PARCIAL - PROPOSTO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
					DATA: 01/11/2024
<b>PRINCIPAL</b>					ARROZ FEIJÃO PRETO CARNE AO MOLHO COM LEGUME (COLORAU/CUBOS/MANDIOCA/TOMATE/CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (ACELGA) SALADA CRUA (TOMATE)
<b>KCAL TOTAL</b>					<b>607</b>
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
<b>PRINCIPAL</b>	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (CENOURA/ERVILHA/TOMATE) LEGUMES REFOGADO (BETERRABA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO ESCONDIDINHO DE CARNE (TIRAS) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	ARROZ NHOQUE COM CARNE DE PANELA DESFIADA LEGUMES REFOGADO (CHUCHU/VAGEM) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ COM MILHO FEIJÃO FRANGO REFOGADO PURÊ (BATATA DOCE) FRUTA - LARANJA	SANDUICHE NATURAL (PÃO/QUEIJO/FRANGO) SUCO DE POLPA BOLO DE MESCLADO E/OU MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (CENOURA/COUVE-FLOR)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>692</b>	<b>460</b>	<b>511</b>	<b>899</b>	<b>510</b>
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
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUME (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUME (CENOURA /COLORAU/SOBRECOXA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ NHOQUE COM MOLHO DE FRANGO LEGUMES REFOGADO (BATATA/CENOURA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA BANANA	<b>FERIADO</b>
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>446</b>	<b>469</b>	<b>505</b>	<b>491</b>	<b>522</b>

# NOVEMBRO 2024



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



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 18/11/2024	DATA: 19/11/2024	DATA: 20/11/2024	DATA: 21/11/2024	DATA: 22/11/2024
	ARROZ NHOQUE COM MOLHO DE FRANGO LEGUME REFOGADO (COUVE MANTEIGA/CENOURA)  SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO PRETO CARNE DE PANELA (CUBOS COM MOLHO COLORAU)  FAROFA DE LEGUMES (CENOURA/CHUCHU/FARINHA MANDIOCA)  FRUTA - MELANCIA	FERIADO	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO COM LEGUME (TIRAS / COLORAU/ MILHO VERDE)  SALADA CRUA (ACELGA)  FRUTA - LARANJA	ARROZ TUTU DE FEIJÃO CARNE EM TIRAS SUÍNA REFOGADA (TIRAS/COLORAU)  LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA)  SALADA CRUA (COUVE- MANTEIGA/TOMATE)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>496</b>	<b>633</b>	<b>475</b>	<b>419</b>	<b>476</b>
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 25/11/2024	DATA: 26/11/2024	DATA: 27/11/2024	DATA: 28/11/2024	DATA: 29/11/2024
<b>PRINCIPAL</b>	(MOÍDA/COLORAU)  LEGUME REFOGADO ( CENOURA)  SALADA CRUA (ACELGA)  FRUTA - LARANJA	FEIJÃO  OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA)  LEGUME REFOGADO (REPOLHO)  SALADA CRUA (BETERRABA RALADA)	NHOQUE A BOLONHESA (COLORAU/MOÍDA)  LEGUME REFOGADO (CENOURA)  SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO)  FRUTA - BANANA	FEIJÃO  FRANGO AO MOLHO COM LEGUME (COLORAU/BATATA/SOBRECOXA )  LEGUMES REFOGADO (CENOURA/BRÓCOLI)  SALADA CRUA (ACELGA)	LONDRINA MAIS
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>461</b>	<b>473</b>	<b>0</b>	<b>531</b>	<b>450</b>

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

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
PRINCIPAL	início das atividades pedagógicas

 Fábio Alfredo Gonçalves de Campos Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRN8/231	 Mirtz A. Nakamura Kuwahara 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).

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE NOVEMBRO 2024		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	9.420	589
PROT. (g)	420	26
LIPÍDEOS (g)	226	14
SAT. (g)	62	4
CARB. (g)	1.450	91
FIBRA (g)	138	9
CÁLCIO (mg)	2.081	130
MAGNÉSIO (mg)	1.679	105
FERRO (mg)	61	4
ZINCO (mg)	49	3
RETINOL (mcg)	1.216	76
VIT. C (mg)	1.013	63
SÓDIO (mg)	10.025	627
GORD. TRANS (g)	0	0



# NOVEMBRO 2024



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

## CARDÁPIO PROJOVEM PARCIAL - PROPOSTO



### 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)	3.135	627	E. (KCAL)	1.335	668
PROT. (g)	135	27	PROT. (g)	55	28
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	8
LÍPÍDEOS (g)	73	15	LÍPÍDEOS (g)	37	19
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	21	4	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	25	12
SAT. (g)	19	4	SAT. (g)	9	5
CARB. (g)	488	98	CARB. (g)	201	101
CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	30
FIBRA (g)	43	9	FIBRA (g)	18	9
CÁLCIO (mg)	1116	223	CÁLCIO (mg)	200	100
MAGNÉSIO (mg)	515	103	MAGNÉSIO (mg)	225	113
FERRO (mg)	21	4	FERRO (mg)	7	4
ZINCO (mg)	16	3	ZINCO (mg)	7	4
RETINOL (mcg)	859	172	RETINOL (mcg)	40	20
VIT. C (mg)	355	71	VIT. C (mg)	135	67
SÓDIO (mg)	3378	676	SÓDIO (mg)	1361	680
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)	2.847	569	E. (KCAL)	3.430	686
PROT. (g)	139	28	PROT. (g)	116	23
PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	14	3
LÍPÍDEOS (g)	62	12	LÍPÍDEOS (g)	128	26
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	20	4	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	34	7
SAT. (g)	18	4	SAT. (g)	21	4
CARB. (g)	441	88	CARB. (g)	469	94
CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	55	11
FIBRA (g)	45	9	FIBRA (g)	37	7
CÁLCIO (mg)	436	87	CÁLCIO (mg)	782	156
MAGNÉSIO (mg)	526	105	MAGNÉSIO (mg)	485	97
FERRO (mg)	19	4	FERRO (mg)	17	3
ZINCO (mg)	14	3	ZINCO (mg)	14	3
RETINOL (mcg)	183	37	RETINOL (mcg)	570	114
VIT. C (mg)	304	61	VIT. C (mg)	222	44
SÓDIO (mg)	2844	569	SÓDIO (mg)	4693	939
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)	2.847	569
PROT. (g)	139	28
PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	4
LÍPÍDEOS (g)	62	12
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	20	4
SAT. (g)	18	4
CARB. (g)	441	88
CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	12
FIBRA (g)	45	9
CÁLCIO (mg)	436	87
MAGNÉSIO (mg)	526	105
FERRO (mg)	19	4
ZINCO (mg)	14	3
RETINOL (mcg)	183	37
VIT. C (mg)	304	61
SÓDIO (mg)	2844	569
GORD. TRANS (g)	0	0