

DEZEMBRO 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: 02/12/2024 | DATA: 03/12/2024 | DATA: 04/12/2024 | DATA: 05/12/2024 | DATA: 06/12/2024 |
| PRINCIPAL | ARROZ POLENTA COM FRANGO (COLORAU/SOBREC) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - MAMÃO COM LARANJA | ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUME(CENOURA/ESCAROLA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (PEPINO) | ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUME (CUBOS/BATATA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ACELGA) FRUTA - LARANJA | ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO OU REFOGADO (EXTRATO/SOBREC/FEIJÃO) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO) SALADA DE FRUTA (MELÃO/MAMÃO/MAÇÃ) | MACARRÃO CHINÊS (SOBREC/REPOLHO/COUVE- FLOR/COLORAU/BROCOLIS) SALADA CRUA (ALFACE) |
| KCAL TOTAL | 340 | 283 | 325 | 282 | 701 |
| REFEIÇÃO | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
| | DATA: 09/12/2024 | DATA: 10/12/2024 | DATA: 11/12/2024 | DATA: 12/12/2024 | DATA: 13/12/2024 |
| PRINCIPAL | PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO | FERIADO | ARROZ POLENTA COM CARNE (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (CENOURA/CHUCHU) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - MAMÃO COM LARANJA | ARROZ FEIJÃO PRETO OMELETE DE FORNO COM LEGUME (CENOURA/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) | ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUME (CUBOS./BATATA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABO. CABOTIÁ) FRUTA - LARANJA |
| KCAL TOTAL | | | 340 | 222 | 325 |
| REFEIÇÃO | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
| | DATA: 16/12/2024 | DATA: 17/12/2024 | DATA: 18/12/2024 | DATA: 19/12/2024 | DATA: 20/12/2024 |
| PRINCIPAL | MACARRÃO COM CARNE E LEGUME | ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME GUARNIÇÃO | ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFFE DE CARNE OU FRANGO | ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME GUARNIÇÃO | FÉRIAS |
| KCAL TOTAL | 255 | 504 | 403 | 317 | |

PARA A SEMANA DE 16/12/24 A 20/12/24 - A UNIDADE ESCOLAR DEVERÁ UTILIZAR OS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS QUE POSSUEM EM ESTOQUE. UTILIZAR MILHO, ERVILHA, FARINHA DE TRIGO, FERMENTO EM PÓ, FUBA, FARINHA DE MANDIOCA, AMIDO DE MILHO PARA COMPLEMENTAR AS PREPARAÇÕES A SEREM SERVIDAS.

DEZEMBRO 2024



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


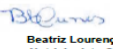


CARDÁPIO EDUCAÇÃO ESPECIAL FILANTRÓPICO - EXECUTADO



| REFEIÇÃO | SEGUNDA-FEIRA DATA: 23/12/2024 | TERÇA-FEIRA DATA: 24/12/2024 | QUARTA-FEIRA DATA: 25/12/2024 | QUINTA-FEIRA DATA: 26/12/2024 | SEXTA-FEIRA DATA: 27/12/2024 |
|------------|-----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| PRINCIPAL | FÉRIAS | FÉRIAS | FÉRIAS | FÉRIAS | FÉRIAS |
| KCAL TOTAL | | | | | |
| REFEIÇÃO | SEGUNDA-FEIRA DATA: 30/12/2024 | TERÇA-FEIRA DATA: 31/12/2024 | QUARTA-FEIRA DATA: 01/01/2025 | QUINTA-FEIRA DATA: 02/01/2025 | SEXTA-FEIRA DATA: 03/01/2025 |
| PRINCIPAL | FÉRIAS | FÉRIAS | FÉRIAS | FÉRIAS | FÉRIAS |
| KCAL TOTAL | | | | | |

HORARIO 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 |

| | | | |
|--|--|--|---|
|  Fábulo 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:

- * 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; excepcionidades 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 DEZEMBRO 2024

| | QTD MENSAL | MÉDIA DIÁRIA |
|-----------------|------------|--------------|
| E. (KCAL) | 4.296 | 358 |
| PROT. (g) | 188 | 16 |
| LÍPIDEOS (g) | 97 | 8 |
| SAT. (g) | 25 | 2 |
| CARB. (g) | 649 | 54 |
| FIBRA (g) | 55 | 5 |
| CÁLCIO (mg) | 813 | 68 |
| MAGNÉSIO (mg) | 681 | 57 |
| FERRO (mg) | 25 | 2 |
| ZINCO (mg) | 22 | 2 |
| RETINOL (mcg) | 428 | 36 |
| VIT. C (mg) | 412 | 34 |
| SÓDIO (mg) | 4.260 | 355 |
| GORD. TRANS (g) | 0 | 0 |



DEZEMBRO 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 02/12/2024 A 06/12/2024 | | | SEMANA DE 09/12/2024 A 13/12/2024 | | |
|-----------------------------------|-------------|--------------|-----------------------------------|-------------|--------------|
| | QTD SEMANAL | MÉDIA DIÁRIA | | QTD SEMANAL | MÉDIA DIÁRIA |
| E. (KCAL) | 1.930 | 386 | E. (KCAL) | 886 | 177 |
| PROT. (g) | 82 | 16 | PROT. (g) | 44 | 9 |
| PROT. (%) - 10% A 15% VET | 17 | 3 | PROT. (%) - 10% A 15% VET | 20 | 4 |
| LÍPÍDEOS (g) | 44 | 9 | LÍPÍDEOS (g) | 22 | 4 |
| LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET | 20 | 4 | LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET | 22 | 4 |
| SAT. (g) | 10 | 2 | SAT. (g) | 5 | 1 |
| CARB. (g) | 282 | 56 | CARB. (g) | 130 | 26 |
| CARB. (%) - 55% A 65% VET | 58 | 12 | CARB. (%) - 55% A 65% VET | 59 | 12 |
| FIBRA (g) | 24 | 5 | FIBRA (g) | 11 | 2 |
| CÁLCIO (mg) | 510 | 102 | CÁLCIO (mg) | 154 | 31 |
| MAGNÉSIO (mg) | 300 | 60 | MAGNÉSIO (mg) | 145 | 29 |
| FERRO (mg) | 11 | 2 | FERRO (mg) | 5 | 1 |
| ZINCO (mg) | 9 | 2 | ZINCO (mg) | 4 | 1 |
| RETINOL (mcg) | 344 | 69 | RETINOL (mcg) | 49 | 10 |
| VIT. C (mg) | 210 | 42 | VIT. C (mg) | 172 | 34 |
| SÓDIO (mg) | 1958 | 392 | SÓDIO (mg) | 1117 | 223 |
| GORD. TRANS (g) | 0 | 0 | GORD. TRANS (g) | 0 | 0 |

| SEMANA DE 16/12/2024 A 20/12/2024 | | | SEMANA DE 23/12/2024 A 27/12/2024 FÉRIAS | | |
|-----------------------------------|-------------|--------------|---|-------------|--------------|
| | QTD SEMANAL | MÉDIA DIÁRIA | | QTD SEMANAL | MÉDIA DIÁRIA |
| E. (KCAL) | 1.479 | 370 | E. (KCAL) | | 0 |
| PROT. (g) | 61 | 15 | PROT. (g) | | 0 |
| PROT. (%) - 10% A 15% VET | 17 | 4 | PROT. (%) - 10% A 15% VET | | 0 |
| LÍPÍDEOS (g) | 32 | 8 | LÍPÍDEOS (g) | | 0 |
| LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET | 19 | 5 | LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET | | 0 |
| SAT. (g) | 10 | 2 | SAT. (g) | | 0 |
| CARB. (g) | 237 | 59 | CARB. (g) | | 0 |
| CARB. (%) - 55% A 65% VET | 64 | 16 | CARB. (%) - 55% A 65% VET | | 0 |
| FIBRA (g) | 20 | 5 | FIBRA (g) | | 0 |
| CÁLCIO (mg) | 149 | 37 | CÁLCIO (mg) | | 0 |
| MAGNÉSIO (mg) | 237 | 59 | MAGNÉSIO (mg) | | 0 |
| FERRO (mg) | 9 | 2 | FERRO (mg) | | 0 |
| ZINCO (mg) | 8 | 2 | ZINCO (mg) | | 0 |
| RETINOL (mcg) | 35 | 9 | RETINOL (mcg) | | 0 |
| VIT. C (mg) | 31 | 8 | VIT. C (mg) | | 0 |
| SÓDIO (mg) | 1185 | 296 | SÓDIO (mg) | | 0 |
| GORD. TRANS (g) | 0 | 0 | GORD. TRANS (g) | | 0 |

| SEMANA DE 30/12/2024 A 03/01/2025 FÉRIAS | | |
|---|-------------|--------------|
| | QTD SEMANAL | MÉDIA DIÁRIA |
| E. (KCAL) | | 0 |
| PROT. (g) | | 0 |
| PROT. (%) - 10% A 15% VET | | 0 |
| LÍPÍDEOS (g) | | 0 |
| LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET | | 0 |
| SAT. (g) | | 0 |
| CARB. (g) | | 0 |
| CARB. (%) - 55% A 65% VET | | 0 |
| FIBRA (g) | | 0 |
| CÁLCIO (mg) | | 0 |
| MAGNÉSIO (mg) | | 0 |
| FERRO (mg) | | 0 |
| ZINCO (mg) | | 0 |
| RETINOL (mcg) | | 0 |
| VIT. C (mg) | | 0 |
| SÓDIO (mg) | | 0 |
| GORD. TRANS (g) | | 0 |