



CARDÁPIO FUNDAMENTAL - PARCIAL

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	1	2	3	4	5
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	RECESSO	FERIADO	LEITE BATIDO COM FRUTA (BANANA + MAÇÃ) BISCOITO PÃO DE MEL	LEITE COM FLOCOS MAÇÃ	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO
PRINCIPAL	RECESSO	FERIADO	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUMES (BATATA DOCE)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA CREPIOCA COM LEGUMES (CENOURA)	ARROZ COLORIDO FEIJÃO CARNE AO MOLHO EM TIRAS PURÊ DE BATATAS
KCAL TOTAL	0	0	562	700	602
	8	9	10	11	12
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE COM FLOCOS MAÇÃ	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO CREAM CRAKER	LEITE COM FLOCOS MAÇÃ	LEITE BATIDO COM FRUTA (BANANA) PÃO COM DOCE	LEITE COM FLOCOS
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS ACEBOLADA LEGUMES REFOGADOS (CENOURA/ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUMES (CENOURA/BATATA)	MACARRÃO A BOLONHESA LEGUME REFOGADO (CENOURA/REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA EM TIRAS FAROFÁ COM LEGUMES (CENOURA/REPOLHO)	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES (CENOURA/MILHO) MAÇÃ
KCAL TOTAL	543	646	428	615	570
	15	16	17	18	19
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	FERIADO	LEITE COM FLOCOS MAÇÃ	LEITE BATIDO COM FRUTA PIPOCA *	LEITE COM FLOCOS	LEITE COM FLOCOS
PRINCIPAL	FERIADO	MACARRÃO A BOLONHESA LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO CARNE EM MOÍDA COM LEGUME (BATATA DOCE) LEGUME REFOGADO (REPOLHO/CENOURA)	MACARRÃO COM LEGUMES (CENOURA/VAGEM) CARNE TIRAS REFOGADA	ARROZ TUTU DE FEIJÃO CARNE EM MOÍDA COM LEGUMES (ABOBRINHA/BATATA) LARANJA
KCAL TOTAL		549	414	438	506



Prefeitura do Município de Londrina
Secretaria Municipal de Educação
Gerência de Alimentação Escolar - GAE



FUNDAMENTAL

NOVEMBRO / 2021

CARDÁPIO FUNDAMENTAL - PARCIAL

	22	23	24	25	26
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE COM FLOCOS MAÇÃ	LEITE COM FLOCOS MAÇÃ	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO COM DOCE	MINGAU DE CHOCOLATE LARANJA	LEITE COM FLOCOS MAÇÃ
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE CARNE LEGUMES (REPOLHO/TOMATE)	MACARRÃO COM LEGUME E CARNE MOÍDA (ABOBRINHA)	ARROZ COLORIDO (CENOURA/VAGEM) FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUMES (BATATA DOCE) LARANJA	MACARRÃO A BOLONHESA LEGUMES REFOGADOS (REPOLHO/CENOURA) SUCO DE POLPA	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS AO MOLHO FAROFA COM LEGUMES (CENOURA/COUVE-MANTEIGA)
KCAL TOTAL	575	506	571	542	640
	29	30	01/dez	02/dez	03/dez
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE COM FLOCOS MAÇÃ	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE COM FLOCOS MAÇÃ	LEITE BATIDO COM FRUTA (MAÇÃ)	LEITE COM FLOCOS FRUTA
PRINCIPAL	MACARRÃO A BOLONHESA LEGUMES REFOGADO (BETERRABA RALADA) (EXTRATO)	ARROZ COLORIDO (CENOURA/VAGEM/MILHO) FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUME (BATATA) LARANJA	MACARRÃO A BOLONHESA LEGUMES REFOGADOS (BROCOLIS/COUVE-FLOR) GELATINA	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUME (BATATA DOCE) SUCO DE POLPA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO FAROFA DE LEGUMES (CENOURA/COUVE-MANTEIGA)
KCAL TOTAL	536	587	549	436	621

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE NOVEMBRO 2021

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
DESJEJUM	15' antes das atividades pedagógicas
PRINCIPAL MANHÃ	2h após o início das atividades pedagógicas
LANCHE DA TARDE	15' antes das atividades pedagógicas
PRINCIPAL TARDE	2h após o início das atividades pedagógicas

	MÉDIA SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2436	487
PROT.	87	17
LÍPÍDEOS	48	10
SAT.	19	4
CARB.	422	84
FIBRA	31	6
CÁLCIO	660	132
MAGNÉSIO	321	64
FERRO	15	3
ZINCO	17	3
RETINOL	285	57
VIT. C	124	25
SÓDIO	1957	391
GORD. TRANS	0	0

Fábio Alfredo Gonçalves de Campos
Gerente de Alimentação Escolar

Mirtz A. Nakamura Kuwahara
Nutricionista CRN-8/1212

Beatriz Lourenço Nunes
Nutricionista CRN8/231

Renata Perucelo Romero
Nutricionista CRN8/2451

* COMO SUJESTÃO CASO A UNIDADE TENHA EM ESTOQUE

OBS: Os ingredientes que compõem as preparações, bem como as informações nutricionais de macronutrientes prioritários constam na ficha técnica da preparação.

** Cardápio elaborado para o retorno escalonado dos alunos da Rede Municipal de Ensino, levando em consideração as condições administrativas de gêneros alimentícios disponíveis na rede.