



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



FUNDAMENTAL

CARDÁPIO FUNDAMENTAL - PARCIAL

DEZEMBRO / 2021

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
			1	2	3
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE			LEITE BATIDO COM POLPA BANANA	CHÁ PÃO COM MANTEIGA	VITAMINA DE FRUTA BANANA + MAMÃO
PRINCIPAL			ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO COM LEGUME (CENOURA) SALADA DE COUVE-MANTEIGA	ARROZ NHOQUE AO MOLHO DE CARNE MOÍDA SALADA DE BETERRABA LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUME (BROCOLIS) SALADA (ACELGA/TOMATE)
KCAL TOTAL			479	480	537
	6	7	8	9	10
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	SUCO DE POLPA PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO	VITAMINA DE FRUTA BISCOITO	LEITE COM FLOCOS MAÇÃ	PRÁTICA PEDAGÓGICA	FERIADO
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM LEGUMES FRUTA - MELÃO	ARROZ COLORIDO FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUMES (ABOBRINHA) LARANJA	ARROZ FEIJÃO FRICASSÊ DE FRANGO LEGUMES REFOGADOS (CENOURA/CHUCHU)	PRÁTICA PEDAGÓGICA	FERIADO
KCAL TOTAL	433	572	640		

	13	14	15	16	17
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE BATIDO COM POLPA FRUTA - BANANA	VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ)	SUCO DE POLPA PÃO COM QUEIJO	BEBIDA LÁCTEA	CHÁ PÃO DE FORMA COM MANTEIGA
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA REPOLHO COM TOMATE FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME (BATATA DOCE) SALADA DE REPOLHO COM CENOURA	ARROZ FEIJÃO ESCONDIDINHO DE FRANGO LEGUME REFOGADO (BETERRABA) MELÃO	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO FAROFÁ COM LEGUMES SALADA DE ALFACE COM TOMATE	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUMES SALADA DE ALFACE COM TOMATE FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	551	477	518	461	520
	20	21	22	23	24
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES
PRINCIPAL	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES
KCAL TOTAL					
	27	28	29	30	31
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES
PRINCIPAL	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES
KCAL TOTAL					

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


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

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE NOVEMBRO 2021

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	5.668,00	515
PROT.	228	21
LIPÍDEOS	122	11
SAT.	48	4
CARB.	998	91
FIBRA	72	7
CÁLCIO	1650	150
MAGNÉSIO	809	74
FERRO	39	4
ZINCO	46	4
RETINOL	672	61
VIT. C	236	21
SÓDIO	5166	470
GORD. TRANS	0	0

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.