



CARDÁPIO FUNDAMENTAL - PARCIAL

FEVEREIRO / 2022

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	31/jan	1	2	3	4
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	1º ENCONTRO DE GESTORES/2022	1º ENCONTRO DE GESTORES/2022	1º ENCONTRO DE GESTORES/2022	1º ENCONTRO DE GESTORES/2022	1º ENCONTRO DE GESTORES/2022
PRINCIPAL	1º ENCONTRO DE GESTORES/2022	1º ENCONTRO DE GESTORES/2022	1º ENCONTRO DE GESTORES/2022	1º ENCONTRO DE GESTORES/2022	1º ENCONTRO DE GESTORES/2022
KCAL TOTAL	0	0	0	0	0
	7	8	9	10	11
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + MAMÃO)	SUCO DE POLPA BISCOITO	LEITE COM POLPA MAÇÃ	CHÁ PÃO COM MANTEIGA	LEITE COM FLOCOS BANANA
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO  CARNE DE PANELA COM LEGUMES (BATATA)  SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA)  MINGAU DE CHOCOLATE (GELADO)	ARROZ FEIJÃO  FRANGO COM LEGUMES (ABOBRINHA)  SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)  LARANJA	ARROZ COLORIDO FEIJÃO  CARNE COM LEGUMES (BATATA DOCE)  SALADA PEPINO	ARROZ FEIJÃO  OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA)  SALADA CRUA (ALFACE)  MELANCIA PICADA	ARROZ NHOQUE COM MOLHO DE FRANGO  LEGUME REFOGADO (BETERRABA)
KCAL TOTAL	694	495	509	521	528
	14	15	16	17	18
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE COM POLPA MAÇÃ	CHÁ BISCOITO	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + ABACATE) MAMÃO	SUCO DE POLPA PÃO COM DOCE	BEBIDA LÁCTEA MELÃO PICADO
PRINCIPAL	ARROZ  NHOQUE A BOLONHESA LEGUME REFOGADO (ACELGA COM CENOURA)	ARROZ FEIJÃO  OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA/ABOBRINHA)  SALADA CRUA COUVE-MANTEIGA	ARROZ FEIJÃO  FRANGO COM MILHO E CENOURA  SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO  CARNE COM LEGUMES BATATA DOCE TIRAS  SALADA CRUA (PEPINO)  LARANJA	TORTA DE FRANGO COM LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA/BROCOLIS)  SUCO DE POLPA
KCAL TOTAL	492	496	420	506	329



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



FUNDAMENTAL

CARDÁPIO FUNDAMENTAL - PARCIAL

FEVEREIRO / 2022

	21	22	23	24	25
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + MAMÃO)	LEITE COM POLPA BANANA	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + ABACATE) MAÇÃ	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + MAÇÃ) MAMÃO PICADO	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO
PRINCIPAL	MACARRÃO A BOLONHESA LEGUME REFOGADO (REPOLHO/CENOURA) SALADA DE BETERRABA LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA ALFACE	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA TIRAS PURÊ DE LEGUMES (BATATA) SALADA DE TOMATE/PEPINO	PÃO COM CARNE MOIDA REFOGADA COM CENOURA + SALADA DE ALFACE E TOMATE SUCO DE POLPA	ARROZ NHOQUE COM FRANGO AO MOLHO LEGUMES REFOGADOS (ACELGA/CENOURA) MELÃO PICADO
KCAL TOTAL	478	503	524	329	575
	28				
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	RECESSO ESCOLAR				
PRINCIPAL	RECESSO ESCOLAR				
KCAL TOTAL	0				

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

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 FEVEREIRO 2022		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	7.399	493
PROT. (g)	272	18
LIPÍDEOS (g)	180	12
SAT. (g)	65	4
CARB. (g)	1195	80
FIBRA (g)	84	6
CÁLCIO (mg)	2357	157
MAGNÉSIO (mg)	1107	74
FERRO (mg)	42	3
ZINCO (mg)	36	2
RETINOL (mcg)	1561	104
VIT. C (mg)	520	35
SÓDIO (mg)	7462	497
GORD. TRANS (g)	0	0

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



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



FUNDAMENTAL

CARDÁPIO FUNDAMENTAL - PARCIAL

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

FEVEREIRO / 2022

SEMANA DE 07/02/2022 A 11/02/2022

	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.747	549
PROT. (g)	95	19
LIPÍDEOS (g)	66	13
SAT. (g)	21	4
CARB. (g)	451	90
FIBRA (g)	32	6
CÁLCIO (mg)	823	165
MAGNÉSIO (mg)	428	86
FERRO (mg)	16	3
ZINCO (mg)	14	3
RETINOL (mcg)	607	121
VIT. C (mg)	146	29
SÓDIO (mg)	2674	535
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 14/02/2022 A 18/02/2022

	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.243	449
PROT. (g)	86	17
LIPÍDEOS (g)	55	11
SAT. (g)	20	4
CARB. (g)	345	69
FIBRA (g)	27	5
CÁLCIO (mg)	666	133
MAGNÉSIO (mg)	330	66
FERRO (mg)	13	3
ZINCO (mg)	11	2
RETINOL (mcg)	446	89
VIT. C (mg)	195	39
SÓDIO (mg)	2332	466
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 21/02/2022 A 25/02/2022

	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.409	482
PROT. (g)	91	18
LIPÍDEOS (g)	59	12
SAT. (g)	24	5
CARB. (g)	387	77
FIBRA (g)	25	5
CÁLCIO (mg)	866	173
MAGNÉSIO (mg)	347	69
FERRO (mg)	13	3
ZINCO (mg)	11	2
RETINOL (mcg)	485	97
VIT. C (mg)	178	36
SÓDIO (mg)	2454	491
GORD. TRANS (g)	0	0