



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



FUNDAMENTAL

FEVEREIRO / 2022

CARDÁPIO INTEGRAL

	SEGUNDA 31/jan	TERÇA 1	QUARTA 2	QUINTA 3	SEXTA 4
DESJEJUM	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
COLAÇÃO	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
ALMOÇO	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
JANTAR	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	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + MAMÃO)	SUCO DE POLPA BISCOITO	LEITE COM POLPA MAÇÃ	CHÁ PÃO COM MANTEIGA	LEITE COM POLPA BANANA
COLAÇÃO	BANANA	MAÇÃ	MAMÃO	MELANCIA	MELÃO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA)	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)	ARROZ NHOQUE COM FRANGO LEGUME REFOGADO (BETERRABA)
JANTAR	ARROZ FEIJÃO TORTA MADALENA DE FRANGO LEGUME REFOGADO (CHUCHU)	MACARRÃO A BOLONHESA SALADA CRUA ALFACE/TOMATE	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO COM LEGUME (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE) LARANJA	RISOTO DE FRANGO LEGUMES REFOGADOS (ABOBRINHA/ESPINAFRE)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA COM LEGUMES (CENOURA/BATATA)
KCAL TOTAL	872	910	942	880	931



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



FUNDAMENTAL

CARDÁPIO INTEGRAL

FEVEREIRO / 2022

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	14	15	16	17	18
DESJEJUM	CHÁ BISCOITO CREAM CRACKER	LEITE COM POLPA MAÇÃ	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + ABACATE) BANANA	SUCO DE POLPA PÃO COM MANTEIGA	LEITE COM POLPA MELÃO PICADO
COLAÇÃO	MAÇÃ	MELANCIA	MELÃO	LARANJA	MELANCIA
ALMOÇO	ARROZ NHOQUE A BOLONHESA LEGUME REFOGADO (ACELGA COM CENOURA) LARANJA	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 SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE)
JANTAR	MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS E LEGUMES (CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO FRICASSÊ DE FRANGO LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA/ABOBRINHA) LARANJA	ARROZ COLORIDO FEIJÃO CARNE DE PANELA FAROFÁ DE LEGUMES	TORTA DE FRANGO COM LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA/BROCOLI S) SUCO DE POLPA
KCAL TOTAL	946	796	852	860	793



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



FUNDAMENTAL

CARDÁPIO INTEGRAL

FEVEREIRO / 2022

	SEGUNDA 21	TERÇA 22	QUARTA 23	QUINTA 24	SEXTA 25
DESJEJUM	CHÁ BISCOITO MAISENA	LEITE COM POLPA BANANA	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + MAMÃO) MAÇÃ	SUCO DE POLPA PÃO COM MANTEIGA	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + ABACATE) MELÃO PICADO
COLAÇÃO	MELANCIA	MAÇÃ	BANANA	MELÃO PICADO	LARANJA
ALMOÇO	MACARRÃO A BOLONHESA LEGUME REFOGADO (ACELGA) LARANJA	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO COM CENOURA LEGUMES REFOGADO (ESCAROLA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA PURÊ DE LEGUMES (BATATA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA) LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUMES (ACELGA/CENOURA)
JANTAR	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA/ESPINAFRE) SALADA CRUA (REPOLHO COM TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (BATATA DOCE) SALADA DE ALFACE	RISOTO DE FRANGO LEGUME REFOGADO (CHUCHU/CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)	ARROZ NHOQUE COM FRANGO AO MOLHO LEGUMES REFOGADOS (BETERRABA)	PÃO COM CARNE MOIDA REFOGADA COM CENOURA + SALADA (ALFACE/TOMATE)
KCAL TOTAL	917	810	841	751	650



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



FUNDAMENTAL

FEVEREIRO / 2022

CARDÁPIO INTEGRAL

SEGUNDA	
28	
DESJEJUM	RECESSO ESCOLAR
COLAÇÃO	
ALMOÇO	RECESSO ESCOLAR
JANTAR	RECESSO ESCOLAR
KCAL TOTAL	0

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
DESJEJUM	7H50
ALMOÇO	10H00
LANCHE DATARDE	12H00
JANTAR	15H20

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	13170	878
PROT. (g)	513	34
LIPÍDEOS (g)	336	22
SAT. (g)	113	8
CARB. (g)	2079	139
FIBRA (g)	153	10
CÁLCIO (mg)	3417	228
MAGNÉSIO (mg)	1818	121
FERRO (mg)	72	5
ZINCO (mg)	63	4
RETINOL (mcg)	1464	98
VIT. C (mg)	1055	70
SÓDIO (mg)	13235	882
GORD. TRANS (g)	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

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

FEVEREIRO / 2022

CARDÁPIO INTEGRAL

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

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

	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	4.534	907
PROT. (g)	179	36
LIPÍDEOS (g)	106	21
SAT. (g)	39	8
CARB. (g)	737	147
FIBRA (g)	58	12
CÁLCIO (mg)	1107	221
MAGNÉSIO (mg)	707	141
FERRO (mg)	27	5
ZINCO (mg)	22	4
RETINOL (mcg)	458	92
VIT. C (mg)	358	72
SÓDIO (mg)	4349	870
GORD. TRANS (g)	0	0

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

	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	4.667	933
PROT. (g)	170	34
LIPÍDEOS (g)	136	27
SAT. (g)	39	8
CARB. (g)	712	142
FIBRA (g)	50	10
CÁLCIO (mg)	1287	257
MAGNÉSIO (mg)	563	113
FERRO (mg)	23	5
ZINCO (mg)	20	4
RETINOL (mcg)	596	119
VIT. C (mg)	350	70
SÓDIO (mg)	4895	979
GORD. TRANS (g)	0	0

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

	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.969	794
PROT. (g)	164	33
LIPÍDEOS (g)	94	19
SAT. (g)	35	7
CARB. (g)	629	126
FIBRA (g)	45	9
CÁLCIO (mg)	1022	204
MAGNÉSIO (mg)	548	110
FERRO (mg)	23	5
ZINCO (mg)	20	4
RETINOL (mcg)	410	82
VIT. C (mg)	347	69
SÓDIO (mg)	3991	798
GORD. TRANS (g)	0	0