



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) MAÇÃ	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + MAÇÃ) BISCOITO	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + MAMÃO) MAÇÃ	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + MAÇÃ) PÃO COM MANTEIGA	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + MAMÃO) BANANA
PRINCIPAL	MACARRÃO A BOLONHESA SALADA DE BETERRABA (BETERRABA) MINGAU DE CHOCOLATE (GELADO)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUMES (ABOBRINHA) SALADA DE REPOLHO COM TOMATE LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA DOCE)	ARROZ NHOQUE A BOLONHESA LEGUME REFOGADO (ACELGA) MAMÃO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA DE PEPINO
KCAL TOTAL	725	586	492	540	497
	14	15	16	17	18
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA/ACABATE) BISCOITO	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + MAÇÃ) MAÇÃ	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + MAÇÃ) BANANA	VITAMINA DE FRUTAS (ABACATE+BANANA) PÃO COM DOCE	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + MAMÃO) MAÇÃ
PRINCIPAL	ARROZ NHOQUE A BOLONHESA LEGUME REFOGADO (ACELGA COM CENOURA) LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA/ABOBRINHA)	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (CENOURA) SALADA DE ACELGA	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES BATATA DOCE SALADA DE (ACELGA/TOMATE) LARANJA	PÃO DE QUEIJO LEITE BATIDO COM FRUTA (BANANA + MAÇÃ) E/OU MACARRÃO A BOLONHESA LEGUME REFOGADO (CENOURA)
KCAL TOTAL	607	455	504	593	849



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) BISCOITO	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + MAÇÃ) BANANA	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + MAÇÃ) LARANJA	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + MAÇÃ) MAMÃO PICADO	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + ABACATE) MELÃO PICADO
PRINCIPAL	MACARRÃO A BOLONHESA LEGUME REFOGADO (ACELGA/CENOURA) LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA) SALADA DE ALFACE	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA PURÊ DE BATATA	PÃO COM CARNE MOIDA E/OU MACARRÃO A BOLONHESA LEGUME REFOGADO (ABOBORA CABOTIÁ)	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO LEGUMES REFOGADOS (ACELGA/CENOURA)
KCAL TOTAL	560	478	478	268	418
	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

Mirza 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)	8.017	534
PROT. (g)	289	19
LIPÍDEOS (g)	226	15
SAT. (g)	78	5
CARB. (g)	1.242	83
FIBRA (g)	84	6
CÁLCIO (mg)	2.890	193
MAGNÉSIO (mg)	1.085	72
FERRO (mg)	40	3
ZINCO (mg)	36	2
RETINOL (mcg)	1.333	89
VIT. C (mg)	581	39
SÓDIO (mg)	7.886	526
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.

** 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.



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)	2.807	561
PROT. (g)	102	20
LIPÍDEOS (g)	69	14
SAT. (g)	30	6
CARB. (g)	454	91
FIBRA (g)	30	6
CÁLCIO (mg)	975	195
MAGNÉSIO (mg)	398	80
FERRO (mg)	15	3
ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	548	110
VIT. C (mg)	164	33
SÓDIO (mg)	2522	504
GORD. TRANS (g)	0	0

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

	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.009	602
PROT. (g)	94	19
LIPÍDEOS (g)	95	19
SAT. (g)	24	5
CARB. (g)	461	92
FIBRA (g)	29	6
CÁLCIO (mg)	1085	217
MAGNÉSIO (mg)	337	67
FERRO (mg)	12	2
ZINCO (mg)	11	2
RETINOL (mcg)	453	91
VIT. C (mg)	199	40
SÓDIO (mg)	3133	627
GORD. TRANS (g)	0	0

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

	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.201	440
PROT. (g)	93	19
LIPÍDEOS (g)	62	12
SAT. (g)	24	5
CARB. (g)	327	65
FIBRA (g)	25	5
CÁLCIO (mg)	830	166
MAGNÉSIO (mg)	350	70
FERRO (mg)	13	3
ZINCO (mg)	12	2
RETINOL (mcg)	332	66
VIT. C (mg)	218	44
SÓDIO (mg)	2231	446
GORD. TRANS (g)	0	0