



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



FUNDAMENTAL

CARDÁPIO INTEGRAL

FEVEREIRO / 2022

	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) 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
COLAÇÃO	BANANA	MAÇÃ	LARANJA	MELANCIA	LARANJA
ALMOÇO	MACARRÃO A BOLONHESA SALADA DE BETERRABA  SALADA DE TOMATE MINGAU DE CHOCOLATE (GELADO)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME (ABOBRINHA) SALADA (REPOLHO/TOMATE) LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME  (BATATA DOCE)	ARROZ NHOQUE A BOLONHESA LEGUME REFOGADO (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA)  SALADA DE TOMATE/PEPINO
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (BATATA DOCE)	MACARRÃO A BOLONHESA SALADA TOMATE	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME (ABOBRINHA) SALADA (REPOLHO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA)	ARROZ NHOQUE A BOLONHESA LEGUME REFOGADO (ACELGA)
KCAL TOTAL	1041	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	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
COLAÇÃO	MAÇÃ	MELANCIA	LARANJA	LARANJA	MELANCIA
ALMOÇO	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 (ACELGA)	ARROZ  FEIJÃO  CARNE COM LEGUME (BATATA DOCE)  SALADA (ACELGA/TOMATE)	MACARRÃO A BOLONHESA  LEGUME REFOGADO (CENOURA)
JANTAR	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME (CENOURA)  SALADA (PEPINO)	ARROZ  NHOQUE A BOLONHESA  LEGUME REFOGADO (CHUCHU)	ARROZ  FEIJÃO  OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA/ABOBRINHA)	PÃO DE QUEIJO  LEITE BATIDO COM FRUTA (BANANA + MAÇÃ)  E/OU  MACARRÃO A BOLONHESA  LEGUME REFOGADO (CENOURA)	ARROZ  FEIJÃO  CARNE COM LEGUME (BATATA)  SALADA (ALFACE/TOMATE)
KCAL TOTAL	946	796	852	1281	793

	21	22	23	24	25
DESJEJUM	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + MAMÃO) BISCOITO MAISENA	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + MAÇÃ) BANANA	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + MAMÃO) MAÇÃ	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + MAÇÃ) MAMÃO PICADO	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + ABACATE) MELÃO PICADO
COLAÇÃO	MAÇÃ	MELANCIA	LARANJA	MELÃO PICADO	LARANJA
ALMOÇO	MACARRÃO A BOLONHESA LEGUME REFOGADO (ACELGA/CENOURA) LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA) SALADA CRUA ALFACE	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA PURÊ DE LEGUMES (BATATA)	MACARRÃO A BOLONHESA LEGUME REFOGADO (ABOBORA)	ARROZ CARNE AO MOLHO LEGUMES REFOGADOS (ACELGA/CENOURA)
JANTAR	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA PURÊ DE BATATA	MACARRÃO A BOLONHESA LEGUME REFOGADO (CENOURA)	ARROZ CARNE AO MOLHO SALADA DE BETERRABA	PÃO COM CARNE MOIDA E/OU MACARRÃO A BOLONHESA LEGUME REFOGADO (CENOURA)
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	RECESSO ESCOLAR
ALMOÇO	RECESSO ESCOLAR
JANTAR	RECESSO ESCOLAR
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>0</b>

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

  
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)	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

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.



## CARDÁPIO FUNDAMENTAL - INTEGRAL



VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

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



FUNDAMENTAL

FEVEREIRO / 2022

### 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