



CARDÁPIO FUNDAMENTAL - PARCIAL

MARÇO / 2022

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		1	2	3	4
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE		FERIADO	RECESSO ESCOLAR	LEITE EM PÓ COM ACHOCOLATADO BOLACHA (BISCOITO)	FLOCOS COM LEITE EM PÓ
PRINCIPAL		FERIADO	RECESSO ESCOLAR	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS ACEBOLADA LEGUME REFOGADO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME
KCAL TOTAL	0	0	0	532	393
	7	8	9	10	11
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE EM PÓ COM ACHOCOLATADO BOLACHA (BISCOITO)	FLOCOS COM LEITE EM PÓ	LEITE EM PÓ COM ACHOCOLATADO BOLACHA (BISCOITO)	VITAMINA DE FRUTA FRUTA	VITAMINA DE FRUTA PÃO CASEIRO COM DOCE
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME (CENOURA) AO MOLHO	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUME	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME	ARROZ NHOQUE COM FRANGO DESFIADO E MILHO LEGUME REFOGADO SALADA DE ALFACE	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME SALADA DE CRUA FRUTA
KCAL TOTAL	534	414	530	496	558
	14	15	16	17	18
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	VITAMINA DE FRUTA FRUTA	CHÁ MATE BOLACHA (BISCOITO)	VITAMINA DE FRUTA FRUTA	SUCO DE POLPA BISCOITO	VITAMINA DE FRUTA
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO COM CEBOLA FAROFA COM LEGUMES	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA LEGUME REFOGADO FRUTA	RISOTO DE FRANGO SALADA CRUA	ARROZ FEIJÃO OMELETE E LEGUMES SALADA DE CRUA FRUTA	SANDUICHE FRIO SUCO DE POLPA FRUTA OU ARROZ COM CARNE TIRAS E LEGUME SALADA CRUA
KCAL TOTAL	597	519	421	462	435



CARDÁPIO FUNDAMENTAL - PARCIAL

	21	22	23	24	25
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	VITAMINA DE FRUTA	CHÁ MATE	VITAMINA DE FRUTA	SUCO DE POLPA	BEBIDA LÁCTEA
	FRUTA	BOLACHA (BISCOITO)	FRUTA	BISCOITO	
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUMES SALADA DE CRUA	ARROZ ESTROGONOFF DE FRANGO LEGUME REFOGADO SALADA CRUA FRUTA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA LEGUME REFOGADO ARROZ DOCE	ARROZ FRANGO DESFIADO AO MOLHO SALADA CRUA FRUTA	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM TOMATE E QUEIJO SALADA DE CRUA FRUTA
KCAL TOTAL	493	530	699	409	363
	28	29	30	31	01/abr
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	CHÁ MATE BOLACHA (BISCOITO) CREAM CRACKER	VITAMINA DE FRUTA FRUTA	VITAMINA DE FRUTA FRUTA	LEITE BATIDO COM POLPA	VITAMINA DE FRUTA
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME LEGUME REFOGADO FRUTA	RISOTO DE FRANGO LEGUME REFOGADO SALADA CRUA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA LEGUME REFOGADO SALADA CRUA	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE CARNE LEGUME REFOGADO FRUTA	ARROZ FRICASSÉ DE FRANGO COM REQUEIJÃO SALADA CRUA FRUTA
KCAL TOTAL	539	405	460	509	409

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE MARÇO 2022

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

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	10.289	490
PROT. (g)	401	19
LIPÍDEOS (g)	243	12
SAT. (g)	55	3
CARB. (g)	1.651	79
FIBRA (g)	120	6
CÁLCIO (mg)	3.359	160
MAGNÉSIO (mg)	1.539	73
FERRO (mg)	55	3
ZINCO (mg)	49	2
RETINOL (mcg)	1.620	77
VIT. C (mg)	737	35
SÓDIO (mg)	9.693	462
GORD. TRANS (g)	0	0

Fábio Alfredo Gonçalves de Campos
Gerente de Alimentação Escolar

Mirtz A. Nakamura Kuwahara
Nutricionista CRN-8/3232

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.

** Cardápio elaborado de acordo com os critérios propostos pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar / FNDE



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



FUNDAMENTAL

MARÇO / 2022

CARDÁPIO FUNDAMENTAL - PARCIAL

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 01/03/2022 A 04/03/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	925	462
PROT. (g)	38	19
LIPÍDEOS (g)	23	12
SAT. (g)	6	3
CARB. (g)	140	70
FIBRA (g)	10	5
CÁLCIO (mg)	231	115
MAGNÉSIO (mg)	150	75
FERRO (mg)	7	4
ZINCO (mg)	7	4
RETINOL (mcg)	144	72
VIT. C (mg)	19	9
SÓDIO (mg)	1009	504
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 07/03/2022 A 11/03/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.532	506
PROT. (g)	104	21
LIPÍDEOS (g)	62	12
SAT. (g)	12	2
CARB. (g)	391	78
FIBRA (g)	29	6
CÁLCIO (mg)	934	187
MAGNÉSIO (mg)	384	77
FERRO (mg)	16	3
ZINCO (mg)	14	3
RETINOL (mcg)	472	94
VIT. C (mg)	167	33
SÓDIO (mg)	2468	494
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 14/03/2022 A 18/03/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.425	485
PROT. (g)	86	17
LIPÍDEOS (g)	59	12
SAT. (g)	12	2
CARB. (g)	396	79
FIBRA (g)	27	5
CÁLCIO (mg)	778	156
MAGNÉSIO (mg)	332	66
FERRO (mg)	12	2
ZINCO (mg)	9	2
RETINOL (mcg)	300	60
VIT. C (mg)	137	27
SÓDIO (mg)	2300	460
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 21/03/2022 A 25/03/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.494	499
PROT. (g)	100	20
LIPÍDEOS (g)	55	11
SAT. (g)	15	3
CARB. (g)	406	81
FIBRA (g)	30	6
CÁLCIO (mg)	802	160
MAGNÉSIO (mg)	384	77
FERRO (mg)	11	2
ZINCO (mg)	10	2
RETINOL (mcg)	459	92
VIT. C (mg)	272	54
SÓDIO (mg)	2043	409
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 28/03/2022 A 01/04/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.323	465
PROT. (g)	95	19
LIPÍDEOS (g)	54	11
SAT. (g)	12	2
CARB. (g)	374	75
FIBRA (g)	28	6
CÁLCIO (mg)	839	168
MAGNÉSIO (mg)	345	69
FERRO (mg)	10	2
ZINCO (mg)	10	2
RETINOL (mcg)	325	65
VIT. C (mg)	207	41
SÓDIO (mg)	2297	459
GORD. TRANS (g)	0	0