



CARDÁPIO FUNDAMENTAL - INTEGRAL

MARÇO / 2022

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		1	2	3	4
DESJEJUM		FERIADO	RECESSO ESCOLAR	LEITE EM PÓ COM ACHOCOLATADO BOLACHA (BISCOITO)	FLOCOS COM LEITE EM PÓ
COLAÇÃO		FERIADO	RECESSO ESCOLAR	FLOCOS COM LEITE EM PÓ	LEITE COM ACHOCOLATADO BOLACHA (BISCOITO)
ALMOÇO		FERIADO	RECESSO ESCOLAR	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS ACEBOLADA LEGUME REFOGADO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME
JANTAR		FERIADO	RECESSO ESCOLAR	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME	ARROZ COM CARNE EM TIRAS E LEGUME
KCAL TOTAL	0	0	0	913	777
	7	8	9	10	11
DESJEJUM	LEITE EM PÓ COM ACHOCOLATADO BOLACHA (BISCOITO) MAISENA	FLOCOS COM LEITE EM PÓ	LEITE EM PÓ COM ACHOCOLATADO BOLACHA (BISCOITO) ROSQUINHA	VITAMINA DE FRUTA	VITAMINA DE FRUTA PÃO CASEIRO COM DOCE
COLAÇÃO	FLOCOS COM LEITE EM PÓ	LEITE EM PÓ COM ACHOCOLATADO BOLACHA (BISCOITO)	FLOCOS COM LEITE EM PÓ	FRUTA	FRUTA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME (CENOURA) AO MOLHO	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUMES	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME	ARROZ NHOQUE COM FRANGO DESFIADO E MILHO LEGUME REFOGADO SALADA CRUA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME SALADA CRUA
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUME	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA REFOGADA SALADA DE LEGUME	ARROZ COLORIDO CARNE EM TIRAS COM LEGUME	ARROZ CARNE MOÍDA COM LEGUME	RISOTO DE FRANGO FRUTA
KCAL TOTAL	948	946	815	776	707



CARDÁPIO FUNDAMENTAL - INTEGRAL

MARÇO / 2022

	14	15	16	17	18
DESJEJUM	VITAMINA DE FRUTA	CHÁ BOLACHA (BISCOITO)	VITAMINA DE FRUTA	SUCO DE POLPA BOLACHA	VITAMINA DE FRUTA
COLAÇÃO	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO COM CEBOLA FAROFÁ COM LEGUMES	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUME SALADA DE CRUA	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO LEGUME REFOGADO SALADA CRUA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES SALADA CRUA	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS REFOGADA LEGUME REFOGADO
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA SALADA CRUA	RISOTO DE FRANGO FRUTA	ARROZ COM CARNE EM TIRAS E LEGUME	ARROZ COM FRANGO (GALINHADA)	SANDUICHE NATURAL SUCO DE POLPA
KCAL TOTAL	869	741	678	824	756
	21	22	23	24	25
DESJEJUM	VITAMINA DE FRUTA	CHÁ MATE BOLACHA (BISCOITO)	VITAMINA DE FRUTA	SUCO DE POLPA BOLACHA	BEBIDA LÁCTEA
COLAÇÃO	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUMES SALADA DE LEGUME	ARROZ ESTROGONOFF DE FRANGO LEGUME REFOGADO SALADA CRUA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA SALADA CRUA ARROZ DOCE	ARROZ FRANGO DESFIADO AO MOLHO SALADA CRUA	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM TOMATE E QUEIJO SALADA CRUA
JANTAR	RISOTO DE LEGUMES FRANGO DESFIADO AO MOLHO	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS REFOGADA E DESMIADA SALADA CRUA	ARROZ COLORIDO CARNE EM TIRAS COM LEGUME FRUTA	ARROZ COM CARNE EM TIRAS E LEGUME	ARROZ CARNE MOÍDA REFOGADA SALADA DE CRUA FRUTA
KCAL TOTAL	703	660	967	608	732



CARDÁPIO FUNDAMENTAL - INTEGRAL

MARÇO / 2022

	28	29	30	31	01/abr
DESJEJUM	CHÁ BOLACHA (BISCOITO)	VITAMINA DE FRUTA	VITAMINA DE FRUTA	LEITE BATIDO COM POLPA	VITAMINA DE FRUTA
COLAÇÃO	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES LEGUME REFOGADO	ARROZ CARNE MOÍDA REFOGADA LEGUME REFOGADO SALADA CRUA	ARROZ FEIJÃO FRANGO EM CUBOS COM LEGUMES SALADACRUA	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE CARNE LEGUME REFOGADO	ARROZ FRICASSÊ DE FRANGO COM REQUEIJÃO SALADA DE LEGUME
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUME	RISOTO DE FRANGO SALADA DE LEGUME	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME	ARROZ CARNE MOÍDA COM LEGUME SALADA CRUA	RISOTO DE FRANGO FRUTA
KCAL TOTAL	915	771	711	886	694

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE MARÇO 2022

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

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	17.386	828
PROT. (g)	745	35
LIPÍDEOS (g)	408	19
SAT. (g)	110	5
CARB. (g)	2.711	129
FIBRA (g)	201	10
CÁLCIO (mg)	4.844	231
MAGNÉSIO (mg)	2.632	125
FERRO (mg)	102	5
ZINCO (mg)	97	5
RETINOL (mcg)	2.263	108
VIT. C (mg)	1.054	50
SÓDIO (mg)	15.957	760
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.

** 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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL - INTEGRAL

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

MARÇO / 2022

SEMANA DE 01/03/2022 A 04/03/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.690	845
PROT. (g)	71	36
LIPÍDEOS (g)	40	20
SAT. (g)	11	5
CARB. (g)	260	130
FIBRA (g)	15	8
CÁLCIO (mg)	431	215
MAGNÉSIO (mg)	209	105
FERRO (mg)	11	6
ZINCO (mg)	14	7
RETINOL (mcg)	287	143
VIT. C (mg)	32	16
SÓDIO (mg)	1508	754
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 07/03/2022 A 11/03/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	4.193	839
PROT. (g)	177	35
LIPÍDEOS (g)	99	20
SAT. (g)	24	5
CARB. (g)	651	130
FIBRA (g)	48	10
CÁLCIO (mg)	1278	256
MAGNÉSIO (mg)	659	132
FERRO (mg)	28	6
ZINCO (mg)	28	6
RETINOL (mcg)	681	136
VIT. C (mg)	203	41
SÓDIO (mg)	3842	768
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 14/03/2022 A 18/03/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.855	771
PROT. (g)	155	31
LIPÍDEOS (g)	96	19
SAT. (g)	25	5
CARB. (g)	603	121
FIBRA (g)	47	9
CÁLCIO (mg)	920	184
MAGNÉSIO (mg)	583	117
FERRO (mg)	22	4
ZINCO (mg)	18	4
RETINOL (mcg)	389	78
VIT. C (mg)	157	31
SÓDIO (mg)	3552	710
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 21/03/2022 A 25/03/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.670	734
PROT. (g)	159	32
LIPÍDEOS (g)	78	16
SAT. (g)	22	4
CARB. (g)	592	118
FIBRA (g)	43	9
CÁLCIO (mg)	976	195
MAGNÉSIO (mg)	536	107
FERRO (mg)	19	4
ZINCO (mg)	17	3
RETINOL (mcg)	482	96
VIT. C (mg)	393	79
SÓDIO (mg)	3133	627
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 28/03/2022 A 01/04/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.978	796
PROT. (g)	184	37
LIPÍDEOS (g)	95	19
SAT. (g)	27	5
CARB. (g)	606	121
FIBRA (g)	48	10
CÁLCIO (mg)	1239	248
MAGNÉSIO (mg)	645	129
FERRO (mg)	22	4
ZINCO (mg)	20	4
RETINOL (mcg)	425	85
VIT. C (mg)	269	54
SÓDIO (mg)	3922	784
GORD. TRANS (g)	0	0