



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 BISCOITO	VITAMINA DE FRUTA (BANANA E MAÇÃ)
PRINCIPAL		FERIADO	RECESSO ESCOLAR	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS ACEBOLADA SALADA DE BETERRABA LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME (BATATA) MELÃO
KCAL TOTAL	0	0	0	569	435
	7	8	9	10	11
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + MAMÃO)	SUCO DE POLPA BISCOITO	LEITE COM POLPA MAÇÃ	CHÁ PÃO COM MANTEIGA	LEITE COM FLOCOS BANANA
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA) ARROZ DOCE	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) MELANCIA PICADA	ARROZ NHOQUE COM MOLHO DE FRANGO LEGUME REFOGADO (BETERRABA)
KCAL TOTAL	694	495	509	521	528
	14	15	16	17	18
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE COM POLPA MAÇÃ	CHÁ BISCOITO	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + ABACATE) MAMÃO	SUCO DE POLPA PÃO COM DOCE	BEBIDA LÁCTEA MELÃO PICADO
PRINCIPAL	ARROZ NHOQUE A BOLONHESA LEGUME REFOGADO (ACELGA COM CENOURA)	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 TIRAS SALADA CRUA (PEPINO) LARANJA	TORTA DE FRANGO COM LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA/BROCOLIS) SUCO DE POLPA
KCAL TOTAL	492	496	420	506	329



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



FUNDAMENTAL

CARDÁPIO FUNDAMENTAL - PARCIAL

MARÇO / 2022

	21	22	23	24	25
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + MAMÃO)	LEITE COM POLPA BANANA	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + ABACATE) MAÇÃ	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + MACÃ) MAMÃO PICADO	CHÁ BISCOITO
PRINCIPAL	MACARRÃO A BOLONHESA LEGUME REFOGADO (REPOLHO/CENOURA) SALADA DE BETERRABA LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA ALFACE	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA TIRAS PURÊ DE LEGUMES (BATATA) SALADA DE TOMATE/PEPINO	PÃO COM CARNE MOIDA REFOGADA COM CENOURA + SALADA DE ALFACE E TOMATE SUCO DE POLPA	ARROZ NHOQUE COM FRANGO AO MOLHO LEGUMES REFOGADOS (ACELGA/CENOURA) MELÃO PICADO
KCAL TOTAL	478	503	524	329	575
	28	29	30	31	01/abr
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + MAMÃO)	SUCO DE POLPA BISCOITO	LEITE COM POLPA MAÇÃ	CHÁ PÃO COM MANTEIGA	VITAMINA DE FRUTAS BANANA
PRINCIPAL	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) MELANCIA PICADA	ARROZ NHOQUE COM MOLHO DE FRANGO LEGUME REFOGADO (BETERRABA)
KCAL TOTAL	694	495	509	521	528

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)	11.150	531
PROT.	410	20
LIPÍDEOS	274	13
SAT.	94	4
CARB.	1.783	85
FIBRA	127	6
CÁLCIO	3.558	169
MAGNÉSIO	1.712	82
FERRO	64	3
ZINCO	56	3
RETINOL	2.353	112
VIT. C	743	35
SÓDIO	11.115	529
GORD. TRANS	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

MARÇO / 2022

CARDÁPIO FUNDAMENTAL - PARCIAL

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 03/03/2022 A 04/03/2022

	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.004	502
PROT.	43	21
LIPÍDEOS	28	14
SAT.	8	4
CARB.	149	74
FIBRA	11	6
CÁLCIO	380	190
MAGNÉSIO	179	90
FERRO	6	3
ZINCO	6	3
RETINOL	208	104
VIT. C	78	39
SÓDIO	981	491
GORD. TRANS	0	0

SEMANA DE 07/03/2022 A 11/03/2022

	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.747	549
PROT.	95	19
LIPÍDEOS	66	13
SAT.	21	4
CARB.	451	90
FIBRA	32	6
CÁLCIO	823	165
MAGNÉSIO	428	86
FERRO	16	3
ZINCO	14	3
RETINOL	607	121
VIT. C	146	29
SÓDIO	2674	535
GORD. TRANS	0	0

SEMANA DE 14/03/2022 A 18/03/2022

	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.243	449
PROT.	86	17
LIPÍDEOS	55	11
SAT.	20	4
CARB.	345	69
FIBRA	27	5
CÁLCIO	666	133
MAGNÉSIO	330	66
FERRO	13	3
ZINCO	11	2
RETINOL	446	89
VIT. C	195	39
SÓDIO	2332	466
GORD. TRANS	0	0

SEMANA DE 21/03/2022 A 25/03/2022

	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.409	482
PROT.	91	18
LIPÍDEOS	59	12
SAT.	24	5
CARB.	387	77
FIBRA	25	5
CÁLCIO	866	173
MAGNÉSIO	347	69
FERRO	13	3
ZINCO	11	2
RETINOL	485	97
VIT. C	178	36
SÓDIO	2454	491
GORD. TRANS	0	0

SEMANA DE 28/03/2022 A 01/04/2022

	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.747	549
PROT.	95	19
LIPÍDEOS	66	13
SAT.	21	4
CARB.	451	90
FIBRA	32	6
CÁLCIO	823	165
MAGNÉSIO	428	86
FERRO	16	3
ZINCO	14	3
RETINOL	607	121
VIT. C	146	29
SÓDIO	2674	535
GORD. TRANS	0	0