



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



FUNDAMENTAL

CARDÁPIO FUNDAMENTAL - INTEGRAL

MARÇO / 2022

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		1	2	3	4
DESJEJUM		FERIADO	RECESSO ESCOLAR	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	VITAMINA DE FRUTA (BANANA E MAÇÃ)
COLAÇÃO		FERIADO	RECESSO ESCOLAR	BANANA	MAÇÃ
ALMOÇO		FERIADO	RECESSO ESCOLAR	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS ACEBOLADA SALADA DE BETERRABA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME (BATATA)
JANTAR		FERIADO	RECESSO ESCOLAR	MACARRÃO A BOLONHESA	ARROZ COM CARNE EM TIRAS E LEGUME (CENOURA)
KCAL TOTAL	0	0	0	892	659
	7	8	9	10	11
DESJEJUM	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + MAMÃO)	SUCO DE POLPA BISCOITO	LEITE COM POLPA MAÇÃ	CHÁ PÃO COM MANTEIGA	LEITE COM POLPA BANANA
COLAÇÃO	BANANA	MAÇÃ	MAMÃO	MELANCIA	MELÃO
ALMOÇO	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)	ARROZ NHOQUE COM FRANGO LEGUME REFOGADO (BETERRABA)
JANTAR	ARROZ FEIJÃO TORTA MADALENA DE FRANGO LEGUME REFOGADO (CHUCHU)	MACARRÃO A BOLONHESA SALADA CRUA ALFACE/TOMATE	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO COM LEGUME (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE) LARANJA	RISOTO DE FRANGO LEGUMES REFOGADOS (ABOBRINHA/ESPINAFRE)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA COM LEGUMES (CENOURA/BATATA)
KCAL TOTAL	872	910	942	880	931

	14	15	16	17	18
DESJEJUM	CHÁ BISCOITO CREAM CRACKER	LEITE COM POLPA MAÇÃ	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + ABACATE) BANANA	SUCO DE POLPA PÃO COM MANTEIGA	LEITE COM POLPA MELÃO PICADO
COLAÇÃO	MAÇÃ	MELANCIA	MELÃO	LARANJA	MELANCIA
ALMOÇO	ARROZ NHOQUE A BOLONHESA LEGUME REFOGADO (ACELGA COM CENOURA) LARANJA	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 SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE)
JANTAR	MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS E LEGUMES (CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO FRICASSÊ DE FRANGO LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA/ABOBRINHA) LARANJA	ARROZ COLORIDO FEIJÃO CARNE DE PANELA FAROFA DE LEGUMES	TORTA DE FRANGO COM LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA/BROCOLIS) SUCO DE POLPA
KCAL TOTAL	946	796	852	860	793



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



FUNDAMENTAL

MARÇO / 2022

CARDÁPIO FUNDAMENTAL - INTEGRAL

	21	22	23	24	25
DESJEJUM	CHÁ BISCOITO MAISENA	LEITE COM POLPA BANANA	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + MAMÃO) MAÇÃ	SUCO DE POLPA PÃO COM MANTEIGA	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + ABACATE) MELÃO PICADO
COLAÇÃO	MELANCIA	MAÇÃ	BANANA	MELÃO PICADO	LARANJA
ALMOÇO	MACARRÃO A BOLONHESA LEGUME REFOGADO (ACELGA) LARANJA	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO COM CENOURA LEGUMES REFOGADO (ESCAROLA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA PURÊ DE LEGUMES (BATATA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA) LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUMES (ACELGA/CENOURA)
JANTAR	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA/ESPINAFRE) SALADA CRUA (REPOLHO COM TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (BATATA DOCE) SALADA DE ALFACE	RISOTO DE FRANGO LEGUME REFOGADO (CHUCHU/CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)	ARROZ NHOQUE COM FRANGO AO MOLHO LEGUMES REFOGADOS (BETERRABA)	PÃO COM CARNE MOIDA REFOGADA COM CENOURA + SALADA (ALFACE/TOMATE)
KCAL TOTAL	917	810	841	751	650

	28	29	30	31	01/abr
DESJEJUM	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + MAMÃO)	SUCO DE POLPA BISCOITO	LEITE COM POLPA MAÇÃ	CHÁ PÃO COM MANTEIGA	LEITE COM POLPA BANANA
COLAÇÃO	BANANA	MAÇÃ	MAMÃO	MELANCIA	MELÃO
ALMOÇO	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)	ARROZ NHOQUE COM FRANGO LEGUME REFOGADO (BETERRABA)
JANTAR	ARROZ FEIJÃO TORTA MADALENA DE FRANGO LEGUME REFOGADO (CHUCHU)	MACARRÃO A BOLONHESA SALADA CRUA ALFACE/TOMATE	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO COM LEGUME (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE) LARANJA	RISOTO DE FRANGO LEGUMES REFOGADOS (ABOBRINHA/ESPINAFRE)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA COM LEGUMES (CENOURA/BATATA)
KCAL TOTAL	872	910	942	880	931

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

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	19.255	1284
PROT.	760	51
LIPÍDEOS	479	32
SAT.	164	11
CARB.	3.054	204
FIBRA	228	15
CÁLCIO	4.911	327
MAGNÉSIO	2.756	184
FERRO	109	7
ZINCO	93	6
RETINOL	2.132	142
VIT. C	1.446	96
SÓDIO	18.826	1255
GORD. TRANS	0	0


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

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 - INTEGRAL

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

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

	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.551	310
PROT.	68	14
LIPÍDEOS	37	7
SAT.	12	2
CARB.	239	48
FIBRA	17	3
CÁLCIO	388	78
MAGNÉSIO	231	46
FERRO	9	2
ZINCO	9	2
RETINOL	210	42
VIT. C	33	7
SÓDIO	1242	248
GORD. TRANS	0	0

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

	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	4.534	907
PROT.	179	36
LIPÍDEOS	106	21
SAT.	39	8
CARB.	737	147
FIBRA	58	12
CÁLCIO	1107	221
MAGNÉSIO	707	141
FERRO	27	5
ZINCO	22	4
RETINOL	458	92
VIT. C	358	72
SÓDIO	4349	870
GORD. TRANS	0	0

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

	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	4.667	933
PROT.	170	34
LIPÍDEOS	136	27
SAT.	39	8
CARB.	712	142
FIBRA	50	10
CÁLCIO	1287	257
MAGNÉSIO	563	113
FERRO	23	5
ZINCO	20	4
RETINOL	596	119
VIT. C	350	70
SÓDIO	4895	979
GORD. TRANS	0	0

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

	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.969	794
PROT.	164	33
LIPÍDEOS	94	19
SAT.	35	7
CARB.	629	126
FIBRA	45	9
CÁLCIO	1022	204
MAGNÉSIO	548	110
FERRO	23	5
ZINCO	20	4
RETINOL	410	82
VIT. C	347	69
SÓDIO	3991	798
GORD. TRANS	0	0

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

	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	4.534	907
PROT.	179	36
LIPÍDEOS	106	21
SAT.	39	8
CARB.	737	147
FIBRA	58	12
CÁLCIO	1107	221
MAGNÉSIO	707	141
FERRO	27	5
ZINCO	22	4
RETINOL	458	92
VIT. C	358	72
SÓDIO	4349	870
GORD. TRANS	0	0