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

FUNDAMENTAL INTEGRAL

CARDÁPIO FUNDAMENTAL - INTEGRAL

ABRIL / 2022

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
					1
DESJEJUM					VITAMINA DE FRUTA (BANANA E MAÇÃ) PÃO COM MANTEIGA
COLAÇÃO					MELÃO
ALMOÇO					ARROZ FEIJÃO (BATATA) SALADA DE ALFACE COM TOMATE
JANTAR					
KCAL TOTAL	0	0	0		659
	4	5	6	7	8
DESJEJUM	SUCO DE POLPA BISCOITO	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + ABACATE) BANANA	LEITE COM POLPA BISCOITO	CHÁ PÃO COM MANTEIGA	LEITE COM FLOCOS BANANA
COLAÇÃO	BANANA	MAÇÃ	MAMÃO	MELANCIA	MELÃO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUMES (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)	ARROZ COLORIDO FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA DOCE) SALADA PEPINO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ NHOQUE COM MOLHO DE FRANGO LEGUME REFOGADO (BETERRABA) LARANJA
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

	11	12	13	14	15
DESJEJUM	LEITE COM POLPA MAÇÃ	CHÁ BISCOITO	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + ABACATE) MAMÃO	SUCO DE POLPA PÃO COM DOCE	FERIADO
COLAÇÃO	MAÇÃ	MELANCIA	MELÃO	LARANJA	FERIADO
ALMOÇO	ARROZ NHOQUE A BOLONHESA LEGUME REFOGADO (ACELGA COM CENOURA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA COUVE-MANTEIGA MELÃO	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM MILHO E CENOURA SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES BATATA DOCE TIRAS SALADA CRUA (PEPINO) LARANJA	FERIADO
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 MINGAU DE CHOCOLATE	FERIADO
KCAL TOTAL	946	796	852	860	0

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

FUNDAMENTAL INTEGRAL

CARDÁPIO FUNDAMENTAL - INTEGRAL

ABRIL / 2022

	18	19	20	21	22
DESJEJUM	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + MAMÃO) MAMÃO	LEITE COM POLPA BISCOITO	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + ABACATE) MAÇÃ	FERIADO	RECESSO
COLAÇÃO	MELANCIA	MAÇÃ	BANANA	FERIADO	RECESSO
ALMOÇO	MACARRÃO A BOLONHESA LEGUME REFOGADO (REPOLHO/CENOURA) SALADA DE BETERRABA LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA ALFACE BANANA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA TIRAS PURÊ DE LEGUMES (BATATA) SALADA DE TOMATE/PEPINO	FERIADO	RECESSO
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)	FERIADO	RECESSO
KCAL TOTAL	917	810	841	0	0

	25	26	27	28	29
DESJEJUM	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + MAMÃO) MELÃO	SUCO DE POLPA BISCOITO	LEITE COM POLPA MAÇÃ	BEBIDA LÁCTEA MELÃO PICADO	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + MAMÃO) PÃO COM QUEIJO
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)	ARROZ COLORIDO FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA DOCE) SALADA PEPINO	TORTA DE FRANGO COM LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA/BROCOLIS) SUCO DE POLPA	ARROZ NHOQUE COM MOLHO DE FRANGO LEGUME REFOGADO (BETERRABA)
JANTAR	ARROZ FEIJÃO TORTA MADALENA DE FRANGO LEGUME REFOGADO (CHUCHU)	MACARRÃO A BOLONHESA SALADA CRUA ALFACE/TOMATE LARANJA	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) BANANA
KCAL TOTAL	872	910	942	880	931

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

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	13.226	882
PROT.	565	38
LIPÍDEOS	292	19
SAT.	96	6
CARB.	2.098	140
FIBRA	138	9
CÁLCIO	3.273	218
MAGNÉSIO	1.578	105
FERRO	59	4
ZINCO	62	4
RETINOL	1.494	100
VIT. C	793	53
SÓDIO	11.350	757
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: * As FRUTAS que sobrarem da Colação podem ser servida como Sobremesa na Refeição Principal (Almoço/Jantar).
*** Os ingredientes que compõem as preparações, bem como as informações nutricionais de macronutrientes prioritários constam na ficha técnica da preparação.**
*** Cardápio poderá sobrer alterações com relação: aos hortifrutis pelo grau de maturação; excepcionalidades que possam ocorrer na unidade escolar; intercorrências com as entregas;**
*** As substituições são permitidas dentro de alimentos do mesmo grupo alimentar, não sendo considerado alteração de cardápio por não ter alteração significativas na composição nutricional.**
*** Cardápio elaborado de acordo com os critérios propostos pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar / FNDE (Resolução CD/FNDE nº6, de 08 de maio de 2020 e nº20, de 02 de dezembro de 2020.**