



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



FUNDAMENTAL  
PARCIAL

ABRIL / 2022

CARDÁPIO FUNDAMENTAL - PARCIAL

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
					1
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE					VITAMINA DE FRUTA OU LEITE PURO (BANANA E MAÇÃ) FRUTA - BANANA
PRINCIPAL					ARROZ FRICASSÊ DE FRANGO SALADA DE REPOLHO COM CENOURA
KCAL TOTAL	0	0	0	0	434
	4	5	6	7	8
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	CHÁ MATE BISCOITO	VITAMINA DE FRUTA OU LEITE PURO (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	CHÁ MATE PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO	VITAMINA DE FRUTA OU LEITE PURO + FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ
PRINCIPAL	ARROZ CARNE MOÍDA AO MOLHO SALADA (ACELGA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUMES (FILÉ/BATATA DOCE)	ARROZ ESTROGONOFF DE CARNE LEGUME REFOGADO (ABOBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA) FRUTA - LARANJA	ARROZ CARNE EM TIRAS REFOGADA SALADA DE ALFACE FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO PRETO OVOS MEXIDOS COM CENOURA
KCAL TOTAL	469	451	634	427	387
	11	12	13	14	15
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE PURO OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	CHÁ MATE BISCOITO	LEITE PURO OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - LARANJA	CHÁ MATE PÃO DE LEITE COM QUEIJO	FERIADO
PRINCIPAL	MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS LEGUME (CENOURA)	RISOTO DE CARNE EM TIRAS COM MILHO FRUTA - LARANJA	MACARRÃO A BOLONHESA LEGUME REFOGADA (CENOURA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS LEGUME REFOGADO (BATATA) MINGAU DE CHOCOLATE	FERIADO
KCAL TOTAL	463	416	510	511	0



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



FUNDAMENTAL  
PARCIAL

ABRIL / 2022

CARDÁPIO FUNDAMENTAL - PARCIAL

	18	19	20	21	22
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	CHÁ MATE BISCOITO	VITAMINA DE FRUTA OU LEITE PURO (BANANA + MACÃ) FRUTA - BANANA	LEITE COM ACHOCOLATADO FRUTA - MAÇÃ	FERIADO	RECESSO ESCOLAR
PRINCIPAL	RISOTO DE FRANGO LEGUME REFOGADO (BATATA COM CENOURA) (FILÉ)	MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS LEGUME REFOGADO (CENOURA)	ARROZ FRANGO AO MOLHO (FILÉ SASSAMI) FAROFÁ DE CENOURA	FERIADO	RECESSO ESCOLAR
KCAL TOTAL	352	464	540	0	0
	25	26	27	28	29
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	CHÁ MATE BISCOITO	FLOCOS COM LEITE	CHÁ MATE BISCOITO	VITAMINA DE FRUTA OU LEITE PURO (BANANA + MACÃ) PÃO DE LEITE COM QUEIJO	VITAMINA DE FRUTA OU LEITE PURO (BANANA + MACÃ)
PRINCIPAL	MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS LEGUME (CENOURA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO COM BATATA (FILÉ SASSAMI)	MACARRÃO A BOLONHESA LEGUME REFOGADO (CENOURA) FRUTA - LARANJA	ARROZ COLORIDO (CENOURA) FEIJÃO PRETO CARNE DE PANELA SALADA DE ALFACE	PÃO DE FORMA COM OVOS QUEIJO FRUTA - LARANJA E/OU MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS E LEGUMES (CENOURA/TOMATE)
KCAL TOTAL	538	427	512	558	259

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE ABRIL 2022

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
DESJEJUM	15' antes das atividades pedagógicas
PRINCIPAL MANHÃ	2h após o início das atividades pedagógicas
LANCHE DA TARDE	15' antes das atividades pedagógicas
PRINCIPAL TARDE	2h após o início das atividades pedagógicas

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	8.354	464
PROT.	319	18
LIPÍDEOS	190	11
SAT.	74	4
CARB.	1359	75
FIBRA	76	4
CÁLCIO	2371	132
MAGNÉSIO	882	49
FERRO	34	2
ZINCO	35	2
RETINOL	1225	68
VIT. C	471	26
SÓDIO	6726	374
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

\* BISCOITO - ROSQUINHA, AMANTEIGADO E MAISENA

OBS: \* As FRUTAS que sobram do Desjejum/Lanche da Tarde podem ser servidas 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 sofrer 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 significativa 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).



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



FUNDAMENTAL  
PARCIAL

ABRIL / 2022

CARDÁPIO FUNDAMENTAL - PARCIAL

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 01/04/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	434	434
PROT. (g)	22	22
LIPÍDEOS (g)	12	12
SAT. (g)	4	4
CARB. (g)	65	65
FIBRA (g)	4	4
CÁLCIO (mg)	210	210
MAGNÉSIO (mg)	59	59
FERRO (mg)	1	1
ZINCO (mg)	2	2
RETINOL (mcg)	79	79
VIT. C (mg)	65	65
SÓDIO (mg)	417	417
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 04/04/2022 A 08/04/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.981	396
PROT. (g)	76	15
LIPÍDEOS (g)	43	9
SAT. (g)	16	3
CARB. (g)	325	65
FIBRA (g)	18	4
CÁLCIO (mg)	477	95
MAGNÉSIO (mg)	226	45
FERRO (mg)	8	2
ZINCO (mg)	8	2
RETINOL (mcg)	253	51
VIT. C (mg)	51	10
SÓDIO (mg)	1707	341
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 11/04/2022 A 14/04/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.902	475
PROT. (g)	71	18
LIPÍDEOS (g)	41	10
SAT. (g)	17	4
CARB. (g)	317	79
FIBRA (g)	18	4
CÁLCIO (mg)	452	113
MAGNÉSIO (mg)	196	49
FERRO (mg)	8	2
ZINCO (mg)	7	2
RETINOL (mcg)	260	65
VIT. C (mg)	105	26
SÓDIO (mg)	1412	353
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 18/04/2022 A 20/04/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.420	473
PROT. (g)	50	17
LIPÍDEOS (g)	28	9
SAT. (g)	11	4
CARB. (g)	245	82
FIBRA (g)	14	5
CÁLCIO (mg)	368	123
MAGNÉSIO (mg)	150	50
FERRO (mg)	4	1
ZINCO (mg)	5	2
RETINOL (mcg)	235	78
VIT. C (mg)	38	13
SÓDIO (mg)	958	319
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 25/04/2022 A 29/04/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.229	446
PROT. (g)	86	17
LIPÍDEOS (g)	54	11
SAT. (g)	22	4
CARB. (g)	354	71
FIBRA (g)	19	4
CÁLCIO (mg)	666	133
MAGNÉSIO (mg)	205	41
FERRO (mg)	11	2
ZINCO (mg)	12	2
RETINOL (mcg)	293	59
VIT. C (mg)	155	31
SÓDIO (mg)	1821	364
GORD. TRANS (g)	0	0