



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



FUNDAMENTAL INTEGRAL

ABRIL / 2022

CARDÁPIO FUNDAMENTAL - INTEGRAL

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
					1
DESJEJUM					VITAMINA DE FRUTA OU LEITE PURO (BANANA E MAÇÃ)
COLAÇÃO					FRUTA - BANANA
ALMOÇO					ARROZ FRICASSÊ DE FRANGO SALADA DE REPOLHO COM CENOURA
JANTAR					RISOTO DE FRANGO (FILÉ CENOURA TOMATE) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	0				664
	4	5	6	7	8
DESJEJUM	CHÁ MATE BISCOITO	VITAMINA DE FRUTA OU LEITE PURO (BANANA E MAMÃO)	VITAMINA DE FRUTA (BANANA E MAÇÃ) OU LEITE PURO BANANA	CHÁ MATE PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO	VITAMINA DE FRUTA OU LEITE PURO (BANANA E MAÇÃ)
COLAÇÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - BANANA	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - PERA	FRUTA - MAÇÃ
ALMOÇO	ARROZ CARNE MOÍDA AO MOHO SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUMES (BATATA DOCE) (FILÉ)	ARROZ ESTROGONOFF DE CARNE LEGUME REFOGADO (ABOBÓRA CABOTIÁ) SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA)	ARROZ CARNE EM TIRAS REFOGADA SALADA DE ALFACE	ARROZ FEIJÃO PRETO OVOS MEXIDOS LEGUME REFOGADO (CENOURA) FRUTA - LARANJA
JANTAR	ARROZ CARNE EM TIRAS REFOGADA E DESFIADA LEGUME REFOGADO (ABOBORA CABOTIÁ)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA SALADA REPOLHO COM CENOURA	RISOTO DE FRANGO (FILÉ) LEGUME REFOGADO (ACELGA)	ARROZ ESTROGONOFE DE CARNE LEGUME REFOGADO (BATATA)	RISOTO DE FRANGO (CENOURA/TOMATE) SALADA DE ALFACE
KCAL TOTAL	700	757	697	706	635



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



FUNDAMENTAL
INTEGRAL

ABRIL / 2022

CARDÁPIO FUNDAMENTAL - INTEGRAL

	11	12	13	14	15
DESJEJUM	LEITE COM ACHOCOLATADO	CHÁ MATE BISCOITO	LEITE PURO OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ)	CHÁ MATE PÃO DE LEITE COM QUEIJO	FERIADO
COLAÇÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - PERA	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MAÇÃ	FERIADO
ALMOÇO	ARROZ ESTROGONOFE DE CARNE LEGUME REFOGADO (CENOURA)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA COM LEGUMES (CENOURA)	ARROZ CARNE EM TIRAS COM MILHO LEGUME REFOGADO (BATATA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS LEGUME REFOGADO (BATATA)	FERIADO
JANTAR	MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS E LEGUME	RISOTO DE CARNE EM TIRAS COM MILHO	MACARRÃO A BOLONHESA LEGUME REFOGADO (CENOURA)	ARROZ CARNE MOÍDA REFOGADA COM CENOURA SALADA DE ALFACE MINGAU DE CHOCOLATE	FERIADO
KCAL TOTAL	722	694	747	1013	0
	18	19	20	21	22
DESJEJUM	CHÁ MATE BISCOITO	VITAMINA DE FRUTA OU LEITE PURO (BANANA + MAÇÃ)	LEITE COM ACHOCOLATADO	FERIADO	RECESSO ESCOLAR
COLAÇÃO	FRUTA - PERA	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - BANANA	FERIADO	RECESSO ESCOLAR
ALMOÇO	RISOTO DE FRANGO LEGUME REFOGADO (BATATA COM CENOURA) (SASSAMI)	ARROZ FEIJÃO PRETO CARNE MOÍDA AO MOLHO LEGUME REFOGADO (BATATA)	ARROZ FRANGO AO MOLHO FAROFA DE LEGUME (CENOURA) (SASSAMI)	FERIADO	RECESSO ESCOLAR
JANTAR	MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS E LEGUME (CENOURA)	ARROZ CARNE EM TIRAS COM LEGUME (CENOURA)	MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS LEGUME REFOGADO (CENOURA)	FERIADO	RECESSO ESCOLAR
KCAL TOTAL	749	645	830	0	0



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



FUNDAMENTAL INTEGRAL

ABRIL / 2022

CARDÁPIO FUNDAMENTAL - INTEGRAL

	25	26	27	28	29
DESJEJUM	CHÁ MATE BISCOITO	FLOCOS COM LEITE	VITAMINA DE FRUTA OU LEITE PURO (BANANA + MAÇÃ) BISCOITO	CHÁ MATE PÃO DE LEITE COM QUEIJO	VITAMINA DE FRUTA OU LEITE PURO (BANANA + MAÇÃ)
COLAÇÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - PERA	FRUTA - LARANJA	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - LARANJA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM MILHO LEGUME REFOGADO (CENOURA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO COM BATATAS (FILÉ SASSAMI)	ARROZ CARNE EM TIRAS REFOGADA FAROFA DE LEGUMES (CENOURA)	ARROZ ESTROGONOFÉ DE CARNE SALADA DE PEPINO COM TOMATE	ARROZ COLORIDO COM OVOS FEIJÃO PRETO CARNE DE PANELA
JANTAR	ARROZ ESTROGONOFÉ DE CARNE LEGUME REFOGADO (CENOURA)	MACARRÃO A BOLONHESA LEGUME REFOGADO (CENOURA E BATATA)	RISOTO DE FRANGO (FILÉ CENOURA) LEGUME REFOGADO (BATATA)	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUME (CENOURA)	PÃO DE FORMA COM OVOS E QUEIJO E/OU MACARRÃO FESTIVO
KCAL TOTAL	796	801	764	749	559

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE ABRIL 2022

HORÁRIO DO SERVIÇO		QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
DESJEJUM	7H50	E. (KCAL)	13.226
COLAÇÃO	10H00	PROT. (g)	565
ALMOÇO	12H00	LIPÍDEOS (g)	292
JANTAR	15H20	SAT. (g)	96
		CARB. (g)	2.098
		FIBRA (g)	138
		CÁLCIO (mg)	3.273
		MAGNÉSIO (mg)	1.578
		FERRO (mg)	59
		ZINCO (mg)	62
		RETINOL (mcg)	1.494
		VIT. C (mg)	793
		SÓDIO (mg)	11.350
		GORD. TRANS (g)	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

* BISCOITO - MAISENA E AMANTEIGADO

OBS: * As FRUTAS que sobrem 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 sofrer alterações com relação: aos hortifrutis pelo grau de maturação; excepcionaisidades 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).



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



FUNDAMENTAL
INTEGRAL

ABRIL / 2022

CARDÁPIO FUNDAMENTAL - INTEGRAL

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 01/04/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	664	664
PROT. (g)	35	35
LIPÍDEOS (g)	14	14
SAT. (g)	2	2
CARB. (g)	102	102
FIBRA (g)	7	7
CÁLCIO (mg)	235	235
MAGNÉSIO (mg)	83	83
FERRO (mg)	2	2
ZINCO (mg)	3	3
RETINOL (mcg)	76	76
VIT. C (mg)	73	73
SÓDIO (mg)	507	507
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 04/04/2022 A 08/04/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.495	699
PROT. (g)	153	31
LIPÍDEOS (g)	78	16
SAT. (g)	24	5
CARB. (g)	551	110
FIBRA (g)	39	8
CÁLCIO (mg)	883	177
MAGNÉSIO (mg)	499	100
FERRO (mg)	16	3
ZINCO (mg)	16	3
RETINOL (mcg)	306	61
VIT. C (mg)	345	69
SÓDIO (mg)	3285	657
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 11/04/2022 A 14/04/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.175	794
PROT. (g)	129	32
LIPÍDEOS (g)	71	18
SAT. (g)	22	6
CARB. (g)	508	127
FIBRA (g)	32	8
CÁLCIO (mg)	839	210
MAGNÉSIO (mg)	374	93
FERRO (mg)	15	4
ZINCO (mg)	15	4
RETINOL (mcg)	584	146
VIT. C (mg)	88	22
SÓDIO (mg)	2625	656
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 18/04/2022 A 20/04/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.223	741
PROT. (g)	89	30
LIPÍDEOS (g)	47	16
SAT. (g)	17	6
CARB. (g)	365	122
FIBRA (g)	24	8
CÁLCIO (mg)	422	141
MAGNÉSIO (mg)	229	76
FERRO (mg)	9	3
ZINCO (mg)	10	3
RETINOL (mcg)	240	80
VIT. C (mg)	79	26
SÓDIO (mg)	1656	552
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 25/04/2022 A 29/04/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.668	734
PROT. (g)	159	32
LIPÍDEOS (g)	82	16
SAT. (g)	30	6
CARB. (g)	573	115
FIBRA (g)	37	7
CÁLCIO (mg)	894	179
MAGNÉSIO (mg)	394	79
FERRO (mg)	17	3
ZINCO (mg)	19	4
RETINOL (mcg)	289	58
VIT. C (mg)	209	42
SÓDIO (mg)	3276	655
GORD. TRANS (g)	0	0