



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



FUNDAMENTAL PARCIAL

CARDÁPIO FUNDAMENTAL - PARCIAL

MAIO / 2022

| | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
|----------------------------|--|---|--|--|--|
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| DESJEJUM / LANCHE DA TARDE | VITAMINA DE FRUTA OU LEITE PURO FRUTA | VITAMINA DE FRUTA OU LEITE PURO BISCOITO * | VITAMINA DE FRUTA OU LEITE PURO FRUTA | LEITE FRUTA | CHÁ MATE PÃO DE LEITE COM QUEIJO |
| PRINCIPAL | ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME SALADA CRUA | ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO SALADA CRUA | ARROZ CARNE COM LEGUMES SALADA CRUA | ARROZ CARNE MOÍDA REFOGADA LEGUME REFOGADO SALADA CRUA | ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS SALADA CRUA FRUTA |
| KCAL TOTAL | 465 | 461 | 392 | 366 | 504 |
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| DESJEJUM / LANCHE DA TARDE | LEITE BISCOITO * | LEITE FRUTA | LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO * | LEITE FRUTA | CHÁ MATE PÃO DE LEITE COM QUEIJO |
| PRINCIPAL | ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME | ARROZ FEIJÃO FRANGO EM CUBOS COM LEGUMES | MACARRÃO COM CENOURA E ERVILHA FRUTA | ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO LEGUME REFOGADO SALADA CRUA | ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS SALADA CRUA |
| KCAL TOTAL | 485 | 436 | 517 | 428 | 449 |
| | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| DESJEJUM / LANCHE DA TARDE | LEITE FRUTA | LEITE BISCOITO * | LEITE FRUTA | CHÁ MATE PÃO DE LEITE COM QUEIJO | FLOCOS COM LEITE |
| PRINCIPAL | ARROZ FEIJÃO FRICASSÊ DE FRANGO SALADA CRUA | ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES | ARROZ CARNE MOÍDA COM LEGUME SALADA CRUA | ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE LEGUME REFOGADO | PÃO COM CARNE MOÍDA FRUTA E/OU MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO |
| KCAL TOTAL | 468 | 485 | 367 | 431 | 375 |



CARDÁPIO FUNDAMENTAL - PARCIAL

| | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
|----------------------------|---|---|--|--|--|
| DESJEJUM / LANCHE DA TARDE | CHÁ MATE BISCOITO * | LEITE FRUTA | LEITE COM ACHOCOLATADO | LEITE FRUTA | PRÁTICA PEDAGÓGICA |
| PRINCIPAL | ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME FRUTA | MACARRÃO COM FRANGO E PRESUNTO SALADA CRUA | ARROZ FRANGO AO MOLHO FAROFA DE LEGUME | ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME | PRÁTICA PEDAGÓGICA |
| KCAL TOTAL | 490 | 435 | 448 | 420 | 0 |
| | 30 | 31 | 01/jun | 02/jun | 03/jun |
| DESJEJUM / LANCHE DA TARDE | LEITE BISCOITO * | LEITE FRUTA | FLOCOS COM LEITE | LEITE FRUTA | CHÁ MATE PÃO DE LEITE COM QUEIJO |
| PRINCIPAL | MACARRÃO COM PRESUNTO E LEGUME SALADA CRUA | ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO COM LEGUME | MACARRÃO A BOLONHESA FRUTA | ARROZ COLORIDO FEIJÃO CARNE DE PANELA SALADA CRUA | ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES SALADA CRUA |
| KCAL TOTAL | 450 | 421 | 469 | 412 | 463 |

| 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 |

| VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE MAIO 2022 | | |
|---|------------|--------------|
| | QTD MENSAL | MÉDIA DIÁRIA |
| E. (KCAL) | 10.636 | 443 |
| PROT. (g) | 437 | 18 |
| LIPÍDEOS (g) | 264 | 11 |
| SAT. (g) | 95 | 4 |
| CARB. (g) | 1.634 | 68 |
| FIBRA (g) | 116 | 5 |
| CÁLCIO (mg) | 3.910 | 163 |
| MAGNÉSIO (mg) | 1.397 | 58 |
| FERRO (mg) | 56 | 2 |
| ZINCO (mg) | 52 | 2 |
| RETINOL (mcg) | 1.660 | 69 |
| VIT. C (mg) | 297 | 12 |
| SÓDIO (mg) | 10.667 | 444 |
| GORD. TRANS (g) | 0 | 0 |

Fábio Alfredo Gonçalves de Campos
Gerente de Alimentação Escolar

Mirza A. Nakamura KawaHara
Nutricionista CRN-8/1212

Beatriz Lourenço Nunes
Nutricionista CRN8/231

Renata Perucelo Romero
Nutricionista CRN8/2451

LEITE PURO OU BATIDO COM FRUTA

* 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; 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 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

MAIO / 2022

CARDÁPIO FUNDAMENTAL - PARCIAL

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

| SEMANA DE 02/05/2022 A 06/05/2022 | | |
|-----------------------------------|-------------|--------------|
| | QTD SEMANAL | MÉDIA DIÁRIA |
| E. (KCAL) | 2.189 | 438 |
| PROT. (g) | 88 | 18 |
| LIPÍDEOS (g) | 60 | 12 |
| SAT. (g) | 18 | 4 |
| CARB. (g) | 331 | 66 |
| FIBRA (g) | 25 | 5 |
| CÁLCIO (mg) | 881 | 176 |
| MAGNÉSIO (mg) | 313 | 63 |
| FERRO (mg) | 11 | 2 |
| ZINCO (mg) | 11 | 2 |
| RETINOL (mcg) | 310 | 62 |
| VIT. C (mg) | 88 | 18 |
| SÓDIO (mg) | 2218 | 444 |
| GORD. TRANS (g) | 0 | 0 |

| SEMANA DE 09/05/2022 A 13/05/2022 | | |
|-----------------------------------|-------------|--------------|
| | QTD SEMANAL | MÉDIA DIÁRIA |
| E. (KCAL) | 2.315 | 463 |
| PROT. (g) | 94 | 19 |
| LIPÍDEOS (g) | 57 | 11 |
| SAT. (g) | 20 | 4 |
| CARB. (g) | 356 | 71 |
| FIBRA (g) | 27 | 5 |
| CÁLCIO (mg) | 886 | 177 |
| MAGNÉSIO (mg) | 317 | 63 |
| FERRO (mg) | 12 | 2 |
| ZINCO (mg) | 9 | 2 |
| RETINOL (mcg) | 441 | 88 |
| VIT. C (mg) | 52 | 10 |
| SÓDIO (mg) | 2267 | 453 |
| GORD. TRANS (g) | 0 | 0 |

| SEMANA DE 16/05/2022 A 20/05/2022 | | |
|-----------------------------------|-------------|--------------|
| | QTD SEMANAL | MÉDIA DIÁRIA |
| E. (KCAL) | 2.125 | 425 |
| PROT. (g) | 90 | 18 |
| LIPÍDEOS (g) | 57 | 11 |
| SAT. (g) | 21 | 4 |
| CARB. (g) | 314 | 63 |
| FIBRA (g) | 22 | 4 |
| CÁLCIO (mg) | 810 | 162 |
| MAGNÉSIO (mg) | 271 | 54 |
| FERRO (mg) | 12 | 2 |
| ZINCO (mg) | 12 | 2 |
| RETINOL (mcg) | 329 | 66 |
| VIT. C (mg) | 46 | 9 |
| SÓDIO (mg) | 2326 | 465 |
| GORD. TRANS (g) | 0 | 0 |

| SEMANA DE 23/05/2022 A 26/05/2022 | | |
|-----------------------------------|-------------|--------------|
| | QTD SEMANAL | MÉDIA DIÁRIA |
| E. (KCAL) | 1.793 | 448 |
| PROT. (g) | 79 | 20 |
| LIPÍDEOS (g) | 39 | 10 |
| SAT. (g) | 16 | 4 |
| CARB. (g) | 280 | 70 |
| FIBRA (g) | 18 | 4 |
| CÁLCIO (mg) | 545 | 136 |
| MAGNÉSIO (mg) | 224 | 56 |
| FERRO (mg) | 8 | 2 |
| ZINCO (mg) | 8 | 2 |
| RETINOL (mcg) | 305 | 76 |
| VIT. C (mg) | 50 | 13 |
| SÓDIO (mg) | 1531 | 383 |
| GORD. TRANS (g) | 0 | 0 |

| SEMANA DE 30/05/2022 A 03/06/2022 | | |
|-----------------------------------|-------------|--------------|
| | QTD SEMANAL | MÉDIA DIÁRIA |
| E. (KCAL) | 2.215 | 443 |
| PROT. (g) | 87 | 17 |
| LIPÍDEOS (g) | 52 | 10 |
| SAT. (g) | 20 | 4 |
| CARB. (g) | 353 | 71 |
| FIBRA (g) | 24 | 5 |
| CÁLCIO (mg) | 788 | 158 |
| MAGNÉSIO (mg) | 272 | 54 |
| FERRO (mg) | 13 | 3 |
| ZINCO (mg) | 13 | 3 |
| RETINOL (mcg) | 275 | 55 |
| VIT. C (mg) | 61 | 12 |
| SÓDIO (mg) | 2326 | 465 |
| GORD. TRANS (g) | 0 | 0 |