



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



## FUNDAMENTAL INTEGRAL

### CARDÁPIO FUNDAMENTAL - INTEGRAL

MAIO / 2022

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	2	3	4	5	6
DESJEJUM	VITAMINA DE FRUTAS OU LEITE PURO FRUTA	VITAMINA DE FRUTAS OU LEITE PURO BISCOITO *	VITAMINA DE FRUTAS OU LEITE PURO	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO *	CHÁ MATE PÃO DE LEITE COM QUEIJO
COLAÇÃO	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM LEGUME	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUMES FRUTA	ARROZ FEIJÃO CARNE EM CUBOS COM LEGUME	ARROZ CARNE MOÍDA REFOGADA LEGUME REFOGADO SALADA CRUA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS SALADA CRUA
JANTAR	MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS E LEGUMES SALADA CRUA	ARROZ CARNE MOÍDA COM LEGUMES SALADA CRUA	MACARRÃO A BOLONHESA SALADA CRUA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS SALADA CRUA	ARROZ A GREGA COM FRANGO
KCAL TOTAL	801	789	718	814	706
	9	10	11	12	13
DESJEJUM	LEITE BISCOITO	FLOCOS COM LEITE	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	FLOCOS COM LEITE	CHÁ MATE PÃO DE LEITE COM QUEIJO
COLAÇÃO	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
ALMOÇO	ARROZ FRANGO EM CUBOS COM LEGUMES	ARROZ FEIJÃO FRANGO EM CUBOS COM LEGUMES	ARROZ FRANGO DESFIADO SALADA CRUA	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS SALADA CRUA
JANTAR	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME	CANJA	MACARRÃO COM CENOURA E ERVILHA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME	SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO E LEGUME
KCAL TOTAL	746	704	650	763	605



CARDÁPIO FUNDAMENTAL - INTEGRAL

	16	17	18	19	20
DESJEJUM	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE BISCOITO	LEITE COM ACHOCOLATADO	FLOCOS COM LEITE	CHÁ MATE PÃO DE LEITE COM QUEIJO
COLAÇÃO	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO FRICASSÊ DE FRANGO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME	ARROZ CARNE MOÍDA AO MOLHO FAROFA DE LEGUMES SALADA CRUA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE LEGUME REFOGADO	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO LEGUME REFOGADA
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES	ARROZ FEIJÃO FRICASSÊ DE FRANGO LEGUME REFOGADO	MACARRÃO FESTIVO  SALADA CRUA	PÃO COM CARNE MOÍDA FRUTA
KCAL TOTAL	905	754	871	779	725
	23	24	25	26	27
DESJEJUM	CHÁ MATE BISCOITO	LEITE COM ACHOCOLATADO	FLOCOS COM LEITE	FLOCOS COM LEITE	PRÁTICA PEDAGÓGICA
COLAÇÃO	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	PRÁTICA PEDAGÓGICA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME	MACARRÃO COM FRANGO E PRESUNTO SALADA CRUA	ARROZ FRANGO AO MOLHO FAROFA DE LEGUMES (CENOURA)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME	PRÁTICA PEDAGÓGICA
JANTAR	MACARRÃO FRANGO DESFIADO E LEGUME	ARROZ COLORIDO  OVOS MEXIDOS LEGUME REFOGADO SALADA CRUA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME	SOPA DE MACARRÃO COM LEGUMES	PRÁTICA PEDAGÓGICA
KCAL TOTAL	831	737	804	757	0



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



FUNDAMENTAL  
INTEGRAL

MAIO / 2022

CARDÁPIO FUNDAMENTAL - INTEGRAL

	30	31	01/jun	02/jun	03/jun
DESJEJUM	LEITE BISCOITO	FLOCOS COM LEITE	LEITE COM ACHOCOLATADO	FLOCOS COM LEITE	CHÁ MATE PÃO DE LEITE COM QUEIJO
COLAÇÃO	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
ALMOÇO	MACARRÃO COM CENOURA E PRESUNTO  SALADA CRUA	ARROZ  FEIJÃO  FRANGO EM CUBOS COM LEGUME	MACARRÃO A BOLONHESA  LEGUME REFOGADO	ARROZ COLORIDO  FEIJÃO  CARNE DE PANELA SALADA CRUA	ARROZ  FEIJÃO  OVOS MEXIDOS COM LEGUMES SALADA CRUA
JANTAR	ARROZ COLORIDO  FEIJÃO  OVOS MEXIDOS SALADA CRUA	MACARRÃO A BOLONHESA  LEGUME REFOGADO	ARROZ  FEIJÃO  FRANGO COM LEGUME	CANJA	ARROZ  FEIJÃO  FRANGO EM CUBOS COM LEGUME
KCAL TOTAL	789	783	769	587	814

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE MAIO 2022

HORÁRIO DO SERVIMENTO		VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE MAIO 2022		
			QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
DESJEJUM	7H50	E. (KCAL)	18.774	782
COLAÇÃO	10H00	PROT. (g)	807	34
ALMOÇO	12H00	LIPÍDEOS (g)	392	16
JANTAR	15H20	SAT. (g)	127	5
		CARB. (g)	3.009	125
		FIBRA (g)	222	9
		CÁLCIO (mg)	3.914	163
		MAGNÉSIO (mg)	2.352	98
		FERRO (mg)	96	4
		ZINCO (mg)	101	4
		RETINOL (mcg)	1.733	72
		VIT. C (mg)	721	30
		SÓDIO (mg)	16.953	706
		GORD. TRANS (g)	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

LEITE PURO OU BATIDO COM FRUTA

\* BISCOITO - MAISENA E AMANTEIGADO

OBS: \* As FRUTAS que sobram 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; excepcionais 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 CDFNDE 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

MAIO / 2022

CARDÁPIO FUNDAMENTAL - INTEGRAL

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 02/05/2022 A 06/05/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.902	780
PROT. (g)	170	34
LIPÍDEOS (g)	92	18
SAT. (g)	28	6
CARB. (g)	603	121
FIBRA (g)	44	9
CÁLCIO (mg)	1072	214
MAGNÉSIO (mg)	516	103
FERRO (mg)	21	4
ZINCO (mg)	19	4
RETINOL (mcg)	444	89
VIT. C (mg)	261	52
SÓDIO (mg)	3410	682
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 09/05/2022 A 13/05/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.762	752
PROT. (g)	151	30
LIPÍDEOS (g)	81	16
SAT. (g)	26	5
CARB. (g)	607	121
FIBRA (g)	44	9
CÁLCIO (mg)	707	141
MAGNÉSIO (mg)	489	98
FERRO (mg)	21	4
ZINCO (mg)	21	4
RETINOL (mcg)	347	69
VIT. C (mg)	85	17
SÓDIO (mg)	3460	692
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 16/05/2022 A 20/05/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	4.184	837
PROT. (g)	183	37
LIPÍDEOS (g)	85	17
SAT. (g)	29	6
CARB. (g)	675	135
FIBRA (g)	50	10
CÁLCIO (mg)	882	176
MAGNÉSIO (mg)	507	101
FERRO (mg)	13	3
ZINCO (mg)	20	4
RETINOL (mcg)	446	89
VIT. C (mg)	127	25
SÓDIO (mg)	3873	775
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 23/05/2022 A 26/05/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.129	782
PROT. (g)	131	33
LIPÍDEOS (g)	59	15
SAT. (g)	20	5
CARB. (g)	514	128
FIBRA (g)	34	9
CÁLCIO (mg)	513	128
MAGNÉSIO (mg)	341	85
FERRO (mg)	17	4
ZINCO (mg)	19	5
RETINOL (mcg)	231	58
VIT. C (mg)	108	27
SÓDIO (mg)	2561	640
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 30/05/2022 A 03/06/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.796	759
PROT. (g)	171	34
LIPÍDEOS (g)	74	15
SAT. (g)	24	5
CARB. (g)	611	122
FIBRA (g)	49	10
CÁLCIO (mg)	739	148
MAGNÉSIO (mg)	500	100
FERRO (mg)	24	5
ZINCO (mg)	22	4
RETINOL (mcg)	265	53
VIT. C (mg)	139	28
SÓDIO (mg)	3649	730
GORD. TRANS (g)	0	0