



CARDÁPIO FUNDAMENTAL - INTEGRAL

MAIO / 2022

|            | SEGUNDA                                                                                      | TERÇA                                                                            | QUARTA                                                                                               | QUINTA                                                                                  | SEXTA                                                                     |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
|            | 2                                                                                            | 3                                                                                | 4                                                                                                    | 5                                                                                       | 6                                                                         |
| DESJEJUM   | VITAMINA DE FRUTAS (BANANA +MAMÃO) OU LEITE PURO MAÇÃ                                        | VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + MAÇÃ) OU LEITE PURO BISCOITO *                      | VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + MAMÃO) OU LEITE PURO                                                    | LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO *                                                       | CHÁ MATE<br>PÃO DE LEITE COM QUEIJO                                       |
| COLAÇÃO    | FRUTA - MAÇÃ                                                                                 | FRUTA - BANANA                                                                   | FRUTA - MELÃO                                                                                        | FRUTA - BANANA                                                                          | FRUTA - MAÇÃ                                                              |
| ALMOÇO     | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE DE PANELA COM LEGUMES (BATATA)<br>SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA) | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FRANGO COM LEGUMES (ABOBRINHA)<br>SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE) | ARROZ COLORIDO<br>FEIJÃO<br>CARNE COM LEGUMES (BATATA DOCE)<br>SALADA PEPINO                         | ARROZ<br>FEIJÃO<br>OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA)<br>SALADA CRUA (ALFACE) | ARROZ<br>NHOQUE COM MOLHO DE FRANGO<br>LEGUME REFOGADO (BETERRABA)        |
| JANTAR     | ARROZ<br>FEIJÃO<br>TORTA MADALENA DE FRANGO<br>LEGUME REFOGADO (CHUCHU)                      | MACARRÃO A BOLONHESA<br>SALADA CRUA ALFACE/TOMATE                                | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FRANGO AO MOLHO COM LEGUME (ABOBRINHA)<br>SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)<br>LARANJA | RISOTO DE FRANGO<br>LEGUMES REFOGADOS (ABOBRINHA/ESPINAFRE)                             | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE MOÍDA REFOGADA COM LEGUMES (CENOURA/BATATA)      |
| KCAL TOTAL | 872                                                                                          | 910                                                                              | 942                                                                                                  | 880                                                                                     | 931                                                                       |
|            | 9                                                                                            | 10                                                                               | 11                                                                                                   | 12                                                                                      | 13                                                                        |
| DESJEJUM   | LEITE COM POLPA<br>MAÇÃ                                                                      | CHÁ<br>BISCOITO                                                                  | VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + ABACATE)<br>MAMÃO                                                       | SUCO DE POLPA<br>PÃO COM DOCE                                                           | BEBIDA LÁCTEA<br>MELÃO PICADO                                             |
| COLAÇÃO    | FRUTA - MAÇÃ                                                                                 | FRUTA - BANANA                                                                   | FRUTA - MELÃO                                                                                        | FRUTA - BANANA                                                                          | FRUTA - MAÇÃ                                                              |
| ALMOÇO     | ARROZ<br>FRANGO EM CUBOS COM LEGUMES (CENOURA)                                               | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FRANGO EM CUBOS COM LEGUMES (BATATA)                          | ARROZ<br>FRANGO DESFIADO<br>SALADA CRUA (ALFACE)                                                     | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FRANGO DESFIADO<br>LEGUME REFOGADO (CENOURA)<br>SALADA CRUA (ALFACE) | ARROZ<br>FEIJÃO<br>OVOS MEXIDOS<br>SALADA CRUA (TOMATE)                   |
| JANTAR     | MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS E LEGUMES (CENOURA)<br>SALADA CRUA (ACELGA)                      | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FRICASSÊ DE FRANGO<br>LEGUME REFOGADO (BETERRABA)             | ARROZ<br>FEIJÃO<br>OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA/ABOBRINHA)<br>LARANJA                            | ARROZ COLORIDO<br>FEIJÃO<br>CARNE DE PANELA<br>FAROFA DE LEGUMES                        | TORTA DE FRANGO COM LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA/BROCOLIS)<br>SUCO DE POLPA |
| KCAL TOTAL | 872                                                                                          | 910                                                                              | 942                                                                                                  | 880                                                                                     | 931                                                                       |



CARDÁPIO FUNDAMENTAL - INTEGRAL

|            | 16                                                                                                         | 17                                                                                          | 18                                                                                              | 19                                                                                                        | 20                                                                                        |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| DESJEJUM   | VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + MAMÃO)                                                                        | LEITE COM POLPA BANANA                                                                      | VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + ABACATE) MAÇÃ                                                      | VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + MAÇÃ) MAMÃO PICADO                                                           | CHÁ BISCOITO                                                                              |
| COLAÇÃO    | FRUTA - MAÇÃ                                                                                               | FRUTA - BANANA                                                                              | FRUTA - MELÃO                                                                                   | FRUTA - BANANA                                                                                            | FRUTA - MAÇÃ                                                                              |
| ALMOÇO     | MACARRÃO A BOLONHESA<br>LEGUME REFOGADO (REPOLHO/CENOURA)<br>SALADA DE BETERRABA<br>LARANJA                | ARROZ<br>FEIJÃO<br>OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA/ABOBRINHA)<br>SALADA CRUA ALFACE        | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE DE PANELA TIRAS<br>PURÊ DE LEGUMES (BATATA)<br>SALADA DE TOMATE/PEPINO | ARROZ COLORIDO<br>FEIJÃO<br>CARNE COM LEGUMES (BATATA DOCE)<br>SALADA PEPINO                              | ARROZ<br>NHOQUE COM FRANGO AO MOLHO<br>LEGUMES REFOGADOS (ACELGA/CENOURA)<br>MELÃO PICADO |
| JANTAR     | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FRANGO AO MOLHO COM CENOURA<br>LEGUMES REFOGADO (ESCAROLA)                              | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE EM TIRAS COM LEGUMES (ACELGA/CENOURA)                              | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE DE PANELA<br>PURÊ DE LEGUMES (BATATA)                                  | ARROZ<br>FEIJÃO<br>OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA)<br>LARANJA                                | PÃO COM CARNE MOIDA REFOGADA COM CENOURA + SALADA DE ALFACE E TOMATE<br>SUCO DE POLPA     |
| KCAL TOTAL | 946                                                                                                        | 796                                                                                         | 852                                                                                             | 860                                                                                                       | 793                                                                                       |
|            | 23                                                                                                         | 24                                                                                          | 25                                                                                              | 26                                                                                                        | 27                                                                                        |
| DESJEJUM   | VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + MAMÃO)                                                                        | SUCO DE POLPA BISCOITO                                                                      | LEITE COM POLPA MAÇÃ                                                                            | CHÁ PÃO COM MANTEIGA                                                                                      | PRÁTICA PEDAGÓGICA                                                                        |
| COLAÇÃO    | FRUTA - MAÇÃ                                                                                               | FRUTA - BANANA                                                                              | FRUTA - MELÃO                                                                                   | FRUTA - BANANA                                                                                            | PRÁTICA PEDAGÓGICA                                                                        |
| ALMOÇO     | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE DE PANELA COM LEGUMES (BATATA)<br>SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA)<br>ARROZ DOCE | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FRANGO COM LEGUMES (ABOBRINHA)<br>SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)<br>LARANJA | ARROZ COLORIDO<br>FEIJÃO<br>CARNE COM LEGUMES (BATATA DOCE)<br>SALADA PEPINO                    | ARROZ<br>FEIJÃO<br>OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA)<br>SALADA CRUA (ALFACE)<br>LARANJA PICADA | PRÁTICA PEDAGÓGICA                                                                        |
| JANTAR     | ARROZ<br>FEIJÃO<br>TORTA MADALENA DE FRANGO<br>LEGUME REFOGADO (CHUCHU)                                    | MACARRÃO A BOLONHESA<br>SALADA CRUA ALFACE/TOMATE                                           | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FRANGO AO MOLHO COM LEGUME (ABOBRINHA)<br>SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)       | RISOTO DE FRANGO<br>LEGUMES REFOGADOS (ABOBRINHA/ESPINAFRE)                                               | PRÁTICA PEDAGÓGICA                                                                        |
| KCAL TOTAL | 917                                                                                                        | 810                                                                                         | 841                                                                                             | 751                                                                                                       | 650                                                                                       |



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   | VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + MAMÃO)                                                          | SUCO DE POLPA BISCOITO                                                                      | LEITE COM POLPA MAÇÃ                                                         | CHÁ PÃO COM MANTEIGA                                                                                       | VITAMINA DE FRUTAS BANANA                                                 |
| COLAÇÃO    | FRUTA - MAÇÃ                                                                                 | FRUTA - BANANA                                                                              | FRUTA - MELÃO                                                                | FRUTA - BANANA                                                                                             | FRUTA - MAÇÃ                                                              |
| ALMOÇO     | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE DE PANELA COM LEGUMES (BATATA)<br>SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA) | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FRANGO COM LEGUMES (ABOBRINHA)<br>SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)<br>LARANJA | ARROZ COLORIDO<br>FEIJÃO<br>CARNE COM LEGUMES (BATATA DOCE)<br>SALADA PEPINO | ARROZ<br>FEIJÃO<br>OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA)<br>SALADA CRUA (ALFACE)<br>MELANCIA PICADA | ARROZ<br>NHOQUE COM MOLHO DE FRANGO<br>LEGUME REFOGADO (BETERRABA)        |
| JANTAR     | MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS E LEGUMES (CENOURA)<br>SALADA CRUA (ACELGA)                      | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FRICASSÊ DE FRANGO<br>LEGUME REFOGADO (BETERRABA)                        | ARROZ<br>FEIJÃO<br>OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA/ABOBRINHA)<br>LARANJA    | ARROZ COLORIDO<br>FEIJÃO<br>CARNE DE PANELA<br>FAROFA DE LEGUMES                                           | TORTA DE FRANGO COM LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA/BROCOLIS)<br>SUCO DE POLPA |
| KCAL TOTAL | 946                                                                                          | 796                                                                                         | 852                                                                          | 860                                                                                                        | 793                                                                       |

### VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE MAIO 2022

| HORÁRIO DO SERVIMENTO |       | QTD MENSAL      | MÉDIA DIÁRIA |
|-----------------------|-------|-----------------|--------------|
| DESJEJUM              | 7H50  | E. (KCAL)       | 11.150       |
| COLAÇÃO               | 10H00 | PROT. (g)       | 410          |
| ALMOÇO                | 12H00 | LIPÍDEOS (g)    | 274          |
| JANTAR                | 15H20 | SAT. (g)        | 94           |
|                       |       | CARB. (g)       | 1.783        |
|                       |       | FIBRA (g)       | 127          |
|                       |       | CÁLCIO (mg)     | 3.558        |
|                       |       | MAGNÉSIO (mg)   | 1.712        |
|                       |       | FERRO (mg)      | 64           |
|                       |       | ZINCO (mg)      | 56           |
|                       |       | RETINOL (mcg)   | 2.353        |
|                       |       | VIT. C (mg)     | 743          |
|                       |       | SÓDIO (mg)      | 11.115       |
|                       |       | GORD. TRANS (g) | 0            |

Fábio Alfredo Gonçalves de Campos  
Gerente de Alimentação Escolar

Miriz A. Nakamura Kuwahara  
Nutricionista CRN-8/1212

Beatriz Lourenço Nunes  
Nutricionista CRN8/231

Renata Perucelo Romero  
Nutricionista CRN8/2451

OBS: \* As FRUTAS que sobremem 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 CD/FNDE nº6, de 08 de maio de 2020 e nº20, de 02 de dezembro de 2020).