



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



FUNDAMENTAL
PARCIAL

CARDÁPIO FUNDAMENTAL - PARCIAL



JUNHO / 2022

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
			1	2	3
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE			FLOCOS COM LEITE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - BANANA	CHÁ MATE PÃO DE FORMA COM QUEIJO
PRINCIPAL			MACARRÃO COM CARNE MOÍDA LEGUME REFOGADO (CENOURA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL			456	461	501
	6	7	8	9	10
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE CARAMELO PÃO DE FORMA COM QUEIJO	FLOCOS COM LEITE	LEITE COM ACHOCOLATADO FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - BANANA	CHÁ MATE PÃO DE FORMA COM QUEIJO
PRINCIPAL	ARROZ CHINÊS (ERVILHA, OVOS, CENOURA, PRESUNTO) FRUTA - BANANA	MACARRÃO ALHO E ÓLEO CARNE DE PANELA LEGUME REFOGADO (CENOURA) OU SOPA DE MACARRÃO COM CARNE E LEGUME	ARROZ CARNE DE PANELA PURE DE BATATAS (BATATAS)	MACARRÃO COM LEGUMES (ACELGA, CENOURA, CHUCHU)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CHUCHU/CENOURA) SALADA CRUA (PEPINO COM TOMATE) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	548	404	439	394	505
	13	14	15	16	17
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAMÃO) PÃO DE FORMA COM QUEIJO	LEITE COM ACHOCOLATADO FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ)	FERIADO	RECESSO
PRINCIPAL	ARROZ OMELETE DE FORNO OU OVOS MEXIDOS COM LEGUMES OU OVO COZIDO COM LEGUMES REFOGADOS (ACELGA / TOMATE) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUMES (ABÓBORA KABOTIÁ)	MACARRÃO ALHO E ÓLEO CARNE COM LEGUME (CHUCHU) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	FERIADO	RECESSO
KCAL TOTAL	483	435	409	0	0



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



FUNDAMENTAL
PARCIAL

CARDÁPIO FUNDAMENTAL - PARCIAL



JUNHO / 2022

	20	21	22	23	24
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	FLOCOS COM LEITE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE CARAMELO PÃO DE FORMA COM QUEIJO	FERIADO
PRINCIPAL	MACARRÃO ALHO E ÓLEO CARNE DE PANELA LEGUME REFOGADO (CENOURA) FRUTA - BANANA	ARROZ ESCONDIDINHO DE BATATA COM FRANGO OU FRANGO COM BATATAS OU CANJA SALADA CRUA (TOMATE)	MACARRÃO COM LEGUMES (ACELGA, CENOURA, CHUCHU) FRUTA - LARANJA OU MACARRÃO COM MOLHO BRANCO E LEGUMES	ARROZ CHINÊS (ERVILHA, OVOS, CENOURA, PRESUNTO) FRUTA - BANANA	FERIADO
KCAL TOTAL	495	396	357	548	0
	27	28	29	30	01/jul
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	FLOCOS COM LEITE FRUTA - MAÇÃ	LEITE COM ACHOCOLATADO PIPOCA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	CHÁ MATE PÃO DE FORMA COM QUEIJO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - BANANA
PRINCIPAL	MACARRÃO COM LEGUMES (ACELGA, CENOURA, CHUCHU) OU MACARRÃO COM MOLHO BRANCO E LEGUMES	ARROZ CHINÊS (ERVILHA, OVOS, CENOURA, PRESUNTO) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO ALHO E ÓLEO CARNE COM MILHO (MILHO PODE SER EM RODELAS COM ESPIGA OU SOMENTE O MILHO) SALADA CRUA (REPOLHO COM TOMATE) ARROZ DOCE COM AÇÚCAR QUEIMADO	ARROZ FRANGO COM LEGUME (BATATA DOCE) OU FRANGO REFOGADO + BATATA DOCE ASSADA	PÃO DE LEITE COM CARNE DESFIADA CHÁ CANJICA
KCAL TOTAL	396	455	584	383	555

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE JUNHO 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)	9.204	460
PROT. (g)	342	17
LIPÍDEOS (g)	210	11
SAT. (g)	88	4
CARB. (g)	1.502	75
FIBRA (g)	82	4
CÁLCIO (mg)	3.974	199
MAGNÉSIO (mg)	1.055	53
FERRO (mg)	43	2
ZINCO (mg)	48	2
RETINOL (mcg)	1.817	91
VIT. C (mg)	501	25
SÓDIO (mg)	8.106	405
GORD. TRANS (g)	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

LEITE PURO OU BATIDO COM FRUTA

* BISCOITO - ROSQUINHA, AMANTEIGADO E MAISENA

OBS: * As FRUTAS que sobraem do Desjejum/Lanche da Tarde 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; 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 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
PARCIAL

CARDÁPIO FUNDAMENTAL - PARCIAL



JUNHO / 2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 01/06/2022 A 03/06/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.418	473
PROT. (g)	53	18
LIPÍDEOS (g)	28	9
SAT. (g)	11	4
CARB. (g)	242	81
FIBRA (g)	17	6
CÁLCIO (mg)	484	161
MAGNÉSIO (mg)	190	63
FERRO (mg)	8	3
ZINCO (mg)	9	3
RETINOL (mcg)	149	50
VIT. C (mg)	91	30
SÓDIO (mg)	1110	370
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 06/06/2022 A 10/06/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.289	458
PROT. (g)	83	17
LIPÍDEOS (g)	53	11
SAT. (g)	22	4
CARB. (g)	375	75
FIBRA (g)	19	4
CÁLCIO (mg)	955	191
MAGNÉSIO (mg)	255	51
FERRO (mg)	11	2
ZINCO (mg)	12	2
RETINOL (mcg)	450	90
VIT. C (mg)	106	21
SÓDIO (mg)	2204	441
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 13/06/2022 A 15/06/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.327	442
PROT. (g)	55	18
LIPÍDEOS (g)	37	12
SAT. (g)	12	4
CARB. (g)	197	66
FIBRA (g)	14	5
CÁLCIO (mg)	734	245
MAGNÉSIO (mg)	181	60
FERRO (mg)	7	2
ZINCO (mg)	7	2
RETINOL (mcg)	331	110
VIT. C (mg)	102	34
SÓDIO (mg)	1303	434
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 20/06/2022 A 23/06/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.796	449
PROT. (g)	67	17
LIPÍDEOS (g)	37	9
SAT. (g)	16	4
CARB. (g)	301	75
FIBRA (g)	15	4
CÁLCIO (mg)	751	188
MAGNÉSIO (mg)	195	49
FERRO (mg)	8	2
ZINCO (mg)	9	2
RETINOL (mcg)	359	90
VIT. C (mg)	102	25
SÓDIO (mg)	1586	397
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 27/06/2022 A 01/07/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.769	554
PROT. (g)	72	14
LIPÍDEOS (g)	71	14
SAT. (g)	41	8
CARB. (g)	481	96
FIBRA (g)	22	4
CÁLCIO (mg)	1971	394
MAGNÉSIO (mg)	359	72
FERRO (mg)	12	2
ZINCO (mg)	17	3
RETINOL (mcg)	1094	219
VIT. C (mg)	71	14
SÓDIO (mg)	1857	371
GORD. TRANS (g)	0	0