



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



FUNDAMENTAL
INTEGRAL

CARDÁPIO FUNDAMENTAL - INTEGRAL



JUNHO / 2022

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA 1	QUINTA 2	SEXTA 3
DESJEJUM			LEITE COM ACHOCOLATADO	FLOCOS COM LEITE	CHÁ MATE PÃO DE FORMA COM QUEIJO
COLAÇÃO			FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - BANANA	FRUTA - LARANJA
ALMOÇO			MACARRÃO COM CARNE MOÍDA LEGUME REFOGADO (CENOURA)	ARROZ COLORIDO (CENOURA) FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA)
JANTAR			ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (BATATA)	CANJA (BATATA / CENOURA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO EM CUBOS COM LEGUME (BATATA)
KCAL TOTAL			710	701	779
	6	7	8	9	10
DESJEJUM	LEITE CARAMELO PÃO DE FORMA COM QUEIJO	FLOCOS COM LEITE	LEITE COM ACHOCOLATADO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	CHÁ MATE PÃO DE FORMA COM QUEIJO
COLAÇÃO	FRUTA - BANANA	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - LARANJA	FRUTA - BANANA	FRUTA - MAMÃO
ALMOÇO	ARROZ CHINÊS (ERVILHA, OVOS, CENOURA, PRESUNTO)	MACARRÃO ALHO E ÓLEO CARNE DE PANELA LEGUME REFOGADO (CENOURA)	ARROZ CARNE DE PANELA PURE DE BATATAS	MACARRÃO COM LEGUMES (ACELGA, CENOURA, CHUCHU) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CHUCHU/CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO COM TOMATE)
JANTAR	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (BATATA / CENOURA)	ARROZ OVO COZIDO OU OVOS MEXIDOS LEGUME REFOGADO (BATATA) OU LEGUME SAUTÊ (BATATA) OU BATATA ASSADA	MACARRÃO ALHO E ÓLEO FRANGO REFOGADO LEGUME REFOGADO (CENOURA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA) SALADA CRUA (PEPINO COM TOMATE)	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (ACELGA, CENOURA, CHUCHU) OU MACARRÃO COM MOLHO BRANCO E LEGUMES
KCAL TOTAL	683	703	679	808	757



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



FUNDAMENTAL
INTEGRAL

CARDÁPIO FUNDAMENTAL - INTEGRAL



JUNHO / 2022

	13	14	15	16	17
DESJEJUM	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAMÃO) PÃO DE FORMA COM QUEIJO	LEITE COM ACHOCOLATADO FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	FERIADO	RECESSO
COLAÇÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - LARANJA	FRUTA - MELÃO	FERIADO	RECESSO
ALMOÇO	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) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO ALHO E ÓLEO CARNE COM LEGUME (CHUCHU) SALADA CRUA (REPOLHO)	FERIADO	RECESSO
JANTAR	MACARRÃO ALHO E ÓLEO CARNE COM LEGUME (CHUCHU) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ OMELETE DE FORNO OU OVOS MEXIDOS COM LEGUMES OU OVO COZIDO COM LEGUMES REFOGADOS (CENOURA / TOMATE) LEGUME REFOGADO (CHUCHU)	CANJA (BATATA/CENOURA/CHUCHU)	FERIADO	RECESSO
KCAL TOTAL	794	735	647	0	0
	20	21	22	23	24
DESJEJUM	FLOCOS COM LEITE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE COM ACHOCOLATADO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) PÃO DE FORMA COM QUEIJO	FERIADO
COLAÇÃO	FRUTA - BANANA	FRUTA - LARANJA	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - BANANA	FERIADO
ALMOÇO	MACARRÃO ALHO E ÓLEO CARNE DE PANELA LEGUME REFOGADO (CENOURA)	ARROZ ESCONDIDINHO DE BATATA COM FRANGO OU FRANGO COM LEGUME (BATATA) SALADA CRUA (TOMATE)	MACARRÃO COM LEGUMES (ACELGA, CENOURA, CHUCHU) FRUTA - LARANJA	ARROZ CHINÊS (ERVILHA, OVOS, CENOURA, PRESUNTO)	FERIADO
JANTAR	ARROZ DE FORNO COM FRANGO E LEGUMES (ERVILHA, CUBOS, CENOURA, CHUCHU)	MACARRÃO ALHO E ÓLEO CARNE DE PANELA LEGUME REFOGADO (CHUCHU)	ARROZ CARNE COM LEGUME (BATATA DOCE) SALADA CRUA (COUVE-MANTEIGA)	ARROZ CARNE COM LEGUME (BATATA) SALADA CRUA (TOMATE)	FERIADO
KCAL TOTAL	654	754	657	750	0



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



FUNDAMENTAL
INTEGRAL

CARDÁPIO FUNDAMENTAL - INTEGRAL



JUNHO / 2022

	27	28	29	30	01/jul
DESJEJUM	FLOCOS COM LEITE	LEITE COM ACHOCOLATADO	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
COLAÇÃO	FRUTA - MELÃO	CHÁ MATE PIPOCA	FRUTA - LARANJA	FRUTA - BANANA	FRUTA - MAMÃO
ALMOÇO	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 FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (BATATA DOCE) OU FRANGO REFOGADO + BATATA DOCE ASSADA	ARROZ CARNE COM LEGUME (ACELGA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)
JANTAR	CANJA (BATATA/CENOURA/CHUCHU)	MACARRÃO ALHO E ÓLEO FRANGO COM LEGUMES (CENOURA)	ARROZ CARNE COM LEGUME (BATATA DOCE) CUBOS) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) ARROZ DOCE COM AÇÚCAR QUEIMADO	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (ACELGA, CENOURA, CHUCHU)	PÃO DE LEITE COM CARNE DESFIADA CHÁ CANJICA
KCAL TOTAL	560	860	864	805	871

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE JUNHO 2022

HORÁRIO DO SERVIMENTO		VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE JUNHO 2022		
			QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
DESJEJUM	7H50	E. (KCAL)	15.588	779
COLAÇÃO	10H00	PROT. (g)	636	32
ALMOÇO	12H00	LIPÍDEOS (g)	319	16
JANTAR	15H20	SAT. (g)	114	6
		CARB. (g)	2.557	128
		FIBRA (g)	163	8
		CÁLCIO (mg)	4.932	247
		MAGNÉSIO (mg)	1.949	97
		FERRO (mg)	76	4
		ZINCO (mg)	78	4
		RETINOL (mcg)	2.112	106
		VIT. C (mg)	1.508	75
		SÓDIO (mg)	13.054	653
		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 sobraem 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; 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 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
INTEGRAL

CARDÁPIO FUNDAMENTAL - INTEGRAL



JUNHO / 2022

SEMANA DE 01/06/2022 A 03/06/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.937	979
PROT. (g)	140	47
LIPÍDEOS (g)	52	17
SAT. (g)	16	5
CARB. (g)	464	155
FIBRA (g)	37	12
CÁLCIO (mg)	633	211
MAGNÉSIO (mg)	475	158
FERRO (mg)	18	6
ZINCO (mg)	16	5
RETINOL (mcg)	245	82
VIT. C (mg)	175	58
SÓDIO (mg)	2198	733
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 06/06/2022 A 10/06/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.630	726
PROT. (g)	140	28
LIPÍDEOS (g)	78	16
SAT. (g)	29	6
CARB. (g)	600	120
FIBRA (g)	40	8
CÁLCIO (mg)	1229	246
MAGNÉSIO (mg)	446	89
FERRO (mg)	18	4
ZINCO (mg)	17	3
RETINOL (mcg)	540	108
VIT. C (mg)	522	104
SÓDIO (mg)	3403	681
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 13/06/2022 A 15/06/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.176	725
PROT. (g)	91	30
LIPÍDEOS (g)	52	17
SAT. (g)	16	5
CARB. (g)	342	114
FIBRA (g)	24	8
CÁLCIO (mg)	828	276
MAGNÉSIO (mg)	258	86
FERRO (mg)	10	3
ZINCO (mg)	10	3
RETINOL (mcg)	379	126
VIT. C (mg)	187	62
SÓDIO (mg)	1974	658
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 20/06/2022 A 23/06/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.961	740
PROT. (g)	116	29
LIPÍDEOS (g)	61	15
SAT. (g)	21	5
CARB. (g)	493	123
FIBRA (g)	25	6
CÁLCIO (mg)	988	247
MAGNÉSIO (mg)	318	80
FERRO (mg)	13	3
ZINCO (mg)	17	4
RETINOL (mcg)	412	103
VIT. C (mg)	254	63
SÓDIO (mg)	2644	661
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 27/06/2022 A 01/07/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.885	777
PROT. (g)	149	30
LIPÍDEOS (g)	76	15
SAT. (g)	32	6
CARB. (g)	657	131
FIBRA (g)	37	7
CÁLCIO (mg)	1255	251
MAGNÉSIO (mg)	452	90
FERRO (mg)	16	3
ZINCO (mg)	18	4
RETINOL (mcg)	535	107
VIT. C (mg)	371	74
SÓDIO (mg)	2834	567
GORD. TRANS (g)	0	0