



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			LEITE BATIDO COM POLPA	CHÁ	LEITE COM FLOCOS
			FRUTA - MAÇÃ	PÃO COM MANTEIGA	FRUTA - BANANA
PRINCIPAL			ARROZ COLORIDO	ARROZ	ARROZ
			FEIJÃO	FEIJÃO	POLENTA AO MOLHO DE FRANGO
			CARNE COM LEGUMES (BATATA DOCE)	OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA)	SALA DE ALFACE COM TOMATE
			SALADA PEPINO	SALADA CRUA (ALFACE)	
				FRUTA - MELANCIA	
KCAL TOTAL			509	521	528
	6	7	8	9	10
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE BATIDO COM POLPA	CHÁ	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + ABACATE)	SUCO DE POLPA	LEITE CARAMELADO
	FRUTA - MAÇÃ	BISCOITO	FRUTA - MAMÃO	PÃO COM DOCE	BOLO SIMPLES
PRINCIPAL	ARROZ	ARROZ	MACARRÃO COM FRANGO E MILHO	ARROZ	TORTA DE FRANGO COM LEGUMES
	NHOQUE A BOLONHESA	FEIJÃO	LEGUMES REFOGADOS (CHUCHU/CENOURA)	FEIJÃO	(ABOBRINHA/CENOURA/BROCOLIS)
	LEGUME REFOGADO (ACELGA COM CENOURA)	OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA/ABOBRINHA)	SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)	CARNE COM LEGUMES BATATA DOCE TIRAS	SALADA ACELGA COM CENOURA
		SALADA CRUA COUVE-MANTEIGA		SALADA CRUA (PEPINO)	FRUTA - MELÃO
		FRUTA - BANANA		FRUTA - LARANJA	
KCAL TOTAL	492	496	420	506	329
	13	14	15	16	17
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + MAMÃO)	LEITE COM ACHOCOLATADO	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + ABACATE)	FERIADO	RECESSO
	BISCOITO	FRUTA - BANANA	BISCOITO		
PRINCIPAL	MACARRÃO A BOLONHESA	ARROZ	ARROZ	FERIADO	RECESSO
	LEGUME REFOGADO (REPOLHO/CENOURA)	FEIJÃO	FEIJÃO		
	SALADA DE BETERRABA	OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (CENOURA/BROCOLIS)	CARNE DE PANELA		
	FRUTA - LARANJA	SALADA CRUA ALFACE	PURÊ DE LEGUMES (BATATA)		
			SALADA DE TOMATE/PEPINO		
			FRUTA - MAÇÃ		
KCAL TOTAL	478	503	524	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	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + MAMÃO) BOLO SIMPLES	SUCO DE POLPA BISCOITO	LEITE BATIDO COM POLPA FRUTA - BANANA	CHÁ PÃO COM MANTEIGA	<b>FERIADO</b>
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM BATATA (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUMES (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ COLORIDO FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA DOCE) SALADA PEPINO ARROZ DOCE	ARROZ FEIJÃO PRETO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - LARANJA	<b>FERIADO</b>
KCAL TOTAL	694	495	509	521	0
	27	28	29	30	01/jul
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	SUCO DE POLPA BOLO DE BANANA	LEITE BATIDO COM POLPA SALADA DE FRUTA (LARANJA/MAÇÃ/BANANA) ARROZ COLORIDO	BEBIDA LÁCTEA PÃO COM MANTEIGA	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA+MAÇÃ) FRUTA - BANANA
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO FRICASSÊ DE FRANGO SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUME (COUVE-FLORES) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE) FRUTA - LARANJA	OMELETE COM TOMATE E QUEIJO LEGUME REFOGADO (CHICÓRIA) SALADA DE TOMATE	ARROZ FEIJÃO PRETO FRANGO REFOGADO COM CEBOLA FAROFÁ DE LEGUMES (CENOURA/COUVE-MANTEIGA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - MELANCIA PICADA	ARROZ NHOQUE COM MOLHO DE FRANGO LEGUME REFOGADO (BETERRABA)
KCAL TOTAL	694	495	509	521	528

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 DATARDE	15' antes das atividades pedagógicas
PRINCIPAL TARDE	2h após o início das atividades pedagógicas

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	11.150	557
PROT. (g)	410	20
LIPÍDEOS (g)	274	14
SAT. (g)	94	5
CARB. (g)	1.783	89
FIBRA (g)	180	9
CÁLCIO (mg)	6.360	318
MAGNÉSIO (mg)	1.712	86
FERRO (mg)	64	3
ZINCO (mg)	56	3
RETINOL (mcg)	3.040	152
VIT. C (mg)	743	37
SÓDIO (mg)	11.115	556
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

OBS: \* As FRUTAS que sobram 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 a: 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 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).