



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



FUNDAMENTAL  
PARCIAL

CARDÁPIO FUNDAMENTAL - PARCIAL

JULHO / 2022

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
					1
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE					LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ
PRINCIPAL					PÃO DE LEITE COM CARNE CHÁ CANJICA
KCAL TOTAL					555
	4	5	6	7	8
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	CHÁ MATE PÃO DE LEITE COM QUEIJO	LEITE CAMELADO FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA BISCOITO	FLOCOS COM LEITE FRUTA	LEITE CAMELADO BISCOITO
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA LEGUME REFOGADO (CENOURA)	ARROZ FEIJÃO CARNE OU FRANGO COM LEGUMES (CENOURA)	MACARRÃO COM LEGUMES (CENOURA) LEGUME REFOGADO (CHUCHU) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA LEGUME REFOGADO	MACARRÃO COM LEGUMES LEGUME REFOGADO (BETERRABA)
KCAL TOTAL	442	437	529	421	514
	11	12	13	14	15
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
PRINCIPAL	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
KCAL TOTAL	0	0	0	0	0

OBSERVAÇÃO: Todos os gêneros perecíveis devem ser ajustados para utilização em sua totalidade na semana de 04/07 a 08/07, não devendo ficar em estoque ou no refrigerador das unidades escolares no período de recesso. Os gêneros devem ser utilizados no cardápio ou como complementação do mesmo, são eles: pão, queijo, ovos, carne, frango, frutas, legumes e verduras (in natura ou minimamente processadas).



CARDÁPIO FUNDAMENTAL - PARCIAL



JULHO / 2022

	18	19	20	21	22
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
PRINCIPAL	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
KCAL TOTAL	0	0	0	0	0
	25	26	27	28	29
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	PRÁTICA PEDAGÓGICA	LEITE CAMELADO BISCOITO	FLOCOS COM LEITE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - BANANA	CHÁ MATE PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS
PRINCIPAL	PRÁTICA PEDAGÓGICA	MACARRÃO A BOLONHESA	MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO E ERVILHA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUMES (CENOURA) SALADA CRUA (PEPINO COM TOMATE) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	0	543	413	446	519

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

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE JULHO 2022

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	4.762	476
PROT. (g)	187	19
LIPÍDEOS (g)	113	11
SAT. (g)	47	5
CARB. (g)	751	75
FIBRA (g)	46	5
CÁLCIO (mg)	1.826	183
MAGNÉSIO (mg)	575	57
FERRO (mg)	25	3
ZINCO (mg)	27	3
RETINOL (mcg)	600	60
VIT. C (mg)	151	15
SÓDIO (mg)	4.435	443
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

OBS: \* As FRUTAS que sobrem 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

JULHO / 2022

### VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 04/07/2022 A 08/07/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.343	469
PROT. (g)	88	18
LIPÍDEOS (g)	55	11
SAT. (g)	22	4
CARB. (g)	376	75
FIBRA (g)	25	5
CÁLCIO (mg)	808	162
MAGNÉSIO (mg)	276	55
FERRO (mg)	12	2
ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	237	47
VIT. C (mg)	51	10
SÓDIO (mg)	2174	435
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 26/07/2022 A 29/07/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.865	466
PROT. (g)	79	20
LIPÍDEOS (g)	42	11
SAT. (g)	16	4
CARB. (g)	290	72
FIBRA (g)	16	4
CÁLCIO (mg)	673	168
MAGNÉSIO (mg)	220	55
FERRO (mg)	11	3
ZINCO (mg)	11	3
RETINOL (mcg)	222	56
VIT. C (mg)	88	22
SÓDIO (mg)	1849	462
GORD. TRANS (g)	0	0