



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



**FUNDAMENTAL  
INTEGRAL**

**CARDÁPIO FUNDAMENTAL - INTEGRAL**

**JULHO / 2022**

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
					1
DESJEJUM					LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - BANANA
COLAÇÃO					FRUTA - MAMÃO
ALMOÇO					ARROZ CARNE COM LEGUME (ACELGA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)
JANTAR					PÃO DE LEITE COM CARNE DESFIADA CHÁ CANJICA
KCAL TOTAL					871
	4	5	6	7	8
DESJEJUM	CHÁ MATE PÃO DE LEITE COM QUEIJO	LEITE CARAMELADO FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) BISCOITO	FLOCOS COM LEITE	LEITE CARAMELADO BISCOITO
COLAÇÃO	FRUTA	FRUTA	FRUTA*	FRUTA*	FRUTA*
ALMOÇO	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)
JANTAR	ARROZ CARNE OU FRANGO COM LEGUMES LEGUME REFOGADO	SOPA DE MACARRÃO COM FEIJÃO E LEGUMES	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA LEGUME REFOGADO	SOPA DE MACARRÃO COM FEIJÃO E LEGUMES	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA LEGUME REFOGADO
KCAL TOTAL	741	734	795	735	842

\* REPETIR O DESJEJUM CASO NÃO TENHA FRUTA

**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 - INTEGRAL



JULHO / 2022

	11	12	13	14	15
DESJEJUM	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
COLAÇÃO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
ALMOÇO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
JANTAR	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
KCAL TOTAL	0	0	0	0	0
	18	19	20	21	22
DESJEJUM	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
COLAÇÃO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
ALMOÇO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
JANTAR	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
KCAL TOTAL	0	0	0	0	0



CARDÁPIO FUNDAMENTAL - INTEGRAL



JULHO / 2022

	25	26	27	28	29
DESJEJUM	PRÁTICA PEDAGÓGICA	LEITE CARAMELADO BISCOITO	FLOCOS COM LEITE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) BISCOITO	CHÁ MATE PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS
COLAÇÃO	PRÁTICA PEDAGÓGICA	FLOCOS COM LEITE	LEITE CARAMELADO BISCOITO	FRUTA - BANANA	FRUTA - MAÇÃ
ALMOÇO	PRÁTICA PEDAGÓGICA	MACARRÃO A BOLONHESA	ARROZ FEIJÃO CARNE TIRAS ACEBOLADA LEGUMES REFOGADOS (BATATA + CENOURA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUMES (CENOURA) SALADA CRUA (PEPINO COM TOMATE)
JANTAR	PRÁTICA PEDAGÓGICA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUMES (BATATA) LEGUME REFOGADO (CENOURA)	MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO LEGUME REFOGADO (CENOURA)	ARROZ CARNE MOÍDA REFOGADA COM ERVILHA LEGUME REFOGADO (REPOLHO)	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (ABOBRINHA/BATATA/CENOURA) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	0	832	721	854	835

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE JULHO 2022

HORÁRIO DO SERVIMENTO		VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE JULHO 2022		
			QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
DESJEJUM	7H50	E. (KCAL)	7.461	746
COLAÇÃO	10H00	PROT. (g)	320	32
ALMOÇO	12H00	LIPÍDEOS (g)	172	17
JANTAR	15H20	SAT. (g)	63	6
		CARB. (g)	1.299	130
		FIBRA (g)	97	10
		CÁLCIO (mg)	2.241	224
		MAGNÉSIO (mg)	1.041	104
		FERRO (mg)	42	4
		ZINCO (mg)	42	4
		RETINOL (mcg)	605	60
		VIT. C (mg)	575	58
		SÓDIO (mg)	7.454	745
		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

OBS: \* As FRUTAS que sobrem 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 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  
INTEGRAL

## CARDÁPIO FUNDAMENTAL - INTEGRAL

JULHO / 2022

SEMANA DE 04/07/2022 A 08/07/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.730	746
PROT. (g)	160	32
LIPÍDEOS (g)	86	17
SAT. (g)	32	6
CARB. (g)	650	130
FIBRA (g)	49	10
CÁLCIO (mg)	1121	224
MAGNÉSIO (mg)	520	104
FERRO (mg)	21	4
ZINCO (mg)	21	4
RETINOL (mcg)	302	60
VIT. C (mg)	288	58
SÓDIO (mg)	3727	745
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 26/07/2022 A 29/07/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.730	933
PROT. (g)	160	40
LIPÍDEOS (g)	86	22
SAT. (g)	32	8
CARB. (g)	650	162
FIBRA (g)	49	12
CÁLCIO (mg)	1121	280
MAGNÉSIO (mg)	520	130
FERRO (mg)	21	5
ZINCO (mg)	21	5
RETINOL (mcg)	302	76
VIT. C (mg)	288	72
SÓDIO (mg)	3727	932
GORD. TRANS (g)	0	0