



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 COM FLOCOS
COLAÇÃO					FRUTA - MAÇÃ
ALMOÇO					ARROZ POLENTA AO MOLHO DE FRANGO SALA DE ALFACE COM TOMATE
JANTAR					ARROZ FEIJÃO OMELETE LEGUMES REFOGADOS
KCAL TOTAL	0	0			931
	4	5	6	7	8
DESJEJUM	LEITE BATIDO COM POLPA	CHÁ BISCOITO	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + ABACATE)	SUCO DE POLPA PÃO COM DOCE	LEITE CARMELADO BOLO SIMPLES
COLAÇÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - BANANA	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - BANANA	FRUTA - MELÃO
ALMOÇO	ARROZ NHOQUE A BOLONHESA LEGUME REFOGADO (ACELGA COM CENOURA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA ACELGA	MACARRÃO COM FRANGO E MILHO LEGUMES REFOGADOS (CHUCHU/CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES BATATA DOCE TIRAS SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUMES (BATATA) SALADA DE REPOLHO COM
JANTAR	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (ABÓBORA) SALADA DE CENOURA COM TOMATE	SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO (BATATA/COUVE-MANTEIGA)	ARROZ COLORIDO COM OVOS FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM CARNE DESFIADA (ABOBRINHA/CENOURA)	TORTA DE FRANGO COM LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA/BROCOLIS) SALADA ACELGA COM CENOURA
KCAL TOTAL	872	910	942	880	931



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



**FUNDAMENTAL
INTEGRAL**

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
	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



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



FUNDAMENTAL
INTEGRAL

CARDÁPIO FUNDAMENTAL - INTEGRAL

JULHO / 2022

	25	26	27	28	29
DESJEJUM	PRÁTICA PEDAGÓGICA	SUCO DE POLPA BOLO DE BANANA	LEITE BATIDO COM POLPA BISCOITO	BEBIDA LÁCTEA PÃO COM MANTEIGA	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA+MAÇÃ)
COLAÇÃO	PRÁTICA PEDAGÓGICA	FRUTA - LARANJA	SALADA DE FRUTA (LARANJA/MAÇÃ/BANANA)	FRUTA - BANANA	FRUTA - BANANA
ALMOÇO	PRÁTICA PEDAGÓGICA	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUME (COUVE-FLOR SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)	ARROZ COLORIDO FEIJÃO 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)	ARROZ NHOQUE COM MOLHO DE FRANGO LEGUME REFOGADO (BETERRABA)
JANTAR	PRÁTICA PEDAGÓGICA	ARROZ COLORIDO COM OVOS FRANGO COM LEGUMES (ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (BATATA DOCE)	SOPA DE FUBÁ COM LEGUMES E CARNE (CENOURA/COUVE-MANTEIGA) FRUTA - MELANCIA PICADA	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE CARNE LEGUME ASSADO (BATATA) SALADA DE ALFACE
KCAL TOTAL	0	796	852	860	793

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE JUNHO 2022

HORÁRIO DO SERVIMENTO		QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
DESJEJUM	7H50	E. (KCAL)	8.767
COLAÇÃO	10H00	PROT. (g)	320
ALMOÇO	12H00	LIPÍDEOS (g)	172
JANTAR	15H20	SAT. (g)	63
		CARB. (g)	1.299
		FIBRA (g)	97
		CÁLCIO (mg)	2.241
		MAGNÉSIO (mg)	1.041
		FERRO (mg)	42
		ZINCO (mg)	42
		RETINOL (mcg)	605
		VIT. C (mg)	575
		SÓDIO (mg)	7.454
		GORD. TRANS (g)	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

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).