



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



FUNDAMENTAL
INTEGRAL

CARDÁPIO FUNDAMENTAL - INTEGRAL

AGOSTO / 2022

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	1	2	3	4	5
DESJEJUM	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA+MAÇÃ) FRUTA - BANANA	LEITE CARMELADO PÃO COM PRESUNTO
COLAÇÃO	LARANJA	MAMÃO	MAÇÃ	MELÃO	BANANA
ALMOÇO	ARROZ OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ERVILHA, CENOURA) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BATATA)	MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE EM CUBOS (TOMATE P/ MOLHO) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FRANGO AO MOLHO COM LEGUME (TOMATE P/ MOLHO - BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO)	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES EM TIRAS (ABOBRINHA/CENOURA/ COLORAU) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/BROCOLIS) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)
JANTAR	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (TOMATE/CENOURA/ABOBRINHA/ COLORAU) SALADA COZIDA (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/VAGEM) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)	SOPA FEIJÃO COM MACARRÃO, CARNE E LEGUMES (BATATA/CHUCHU)	ARROZ COLORIDO (ERVILHA, CENOURA) FRANGO REFOGADO LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BATATA DOCE)	ARROZ CARNE DE PANELA SALADA COZIDA (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)
KCAL TOTAL	698	808	670	716	795
	8	9	10	11	12
DESJEJUM	LEITE CARMELADO BISCOITO	FLOCOS COM LEITE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	CHÁ PÃO COM OVOS MEXIDOS	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - BANANA
COLAÇÃO	MAÇÃ	MELÃO	MAÇÃ	BANANA	MAMÃO
ALMOÇO	MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE E LEGUME (TOMATE / ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/VAGEM) OU OMELETE DE LEGUMES LEGUME REFOGADO (REPOLHO COM TOMATE)	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO E LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ NHOQUE COM MOLHO DE CARNE LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (ALFACE COM TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/COUVE-MANTEIGA) OU OMELETE DE LEGUMES LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ACELGA)
JANTAR	ARROZ FRANGO COM LEGUME (BATATA/CENOURA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (CENOURA/VAGEM/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FRANGO AO MOLHO (COLORAU) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (ABOBRINHA)	CANJA (BATATA/CENOURA/CHUCHU) (ARROZ/FRANGO)
KCAL TOTAL	859	767	756	851	617



CARDÁPIO FUNDAMENTAL - INTEGRAL



AGOSTO / 2022

	15	16	17	18	19
DESJEJUM	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ + MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE CARMELADO PÃO COM PRESUNTO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) FRUTA - MAMÃO
COLAÇÃO	MAÇÃ	LARANJA	MAÇÃ	BANANA	MAÇÃ
ALMOÇO	ARROZ OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ERVILHA, CENOURA) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BATATA)	ARROZ NHOQUE COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA COZIDA (CENOURA)	MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE E LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA/BROCOLIS) SALADA COZIDA (BETERRABA)	ARROZ CARNE AO MOLHO COM LEGUME (MANDIOCA) SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA RALADA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO COM TOMATE)
JANTAR	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (BATATA/ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (VAGEM/CENOURA) SALADA CRUA (PEPINO COM TOMATE)	ARROZ COLORIDO (ERVILHA, CENOURA) FRANGO REFOGADO LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BATATA DOCE)	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE FRANGO (COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)	MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE, TOMATE E LEGUME (CENOURA/ACELGA/COLORAU) SALADA CRUA (ALFACE)
KCAL TOTAL	621	782	712	816	790
	22	23	24	25	26
DESJEJUM	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE CARMELADO PÃO COM OVOS MEXIDOS	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - BANANA
COLAÇÃO	LARANJA	MAÇÃ	MAÇÃ	BANANA	MELÃO
ALMOÇO	MACARRÃO À BOLONHESA (MOLHO DE TOMATE) LEGUME REFOGADO (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME (BATATA) OU TORTA MADALENA SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA)	MACARRÃO COM MOLHO FRANGO DESMIADO E LEGUMES (ACELGA, CENOURA, CHUCHU)	ARROZ CARNE COM LEGUME (MANDIOCA) FAROFÁ COM LEGUMES (CENOURA) SALADA CRUA (ALFACE COM TOMATE)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/VAGEM) LEGUMES REFOGADOS (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO)
JANTAR	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM LEGUMES (CENOURA/ERVILHA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ FRANGO COM LEGUMES (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ACELGA)	RISOTO DE LEGUMES (CENOURA/TOMATE/VAGEM) CARNE DE PANELA SALADA COZIDA (ABOBRINHA)	MACARRÃO À BOLONHESA (MOLHO DE TOMATE/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BROCOLIS)	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (BATATA/CENOURA) BOLO BÁSICO
KCAL TOTAL	753	764	713	1014	885,57



CARDÁPIO FUNDAMENTAL - INTEGRAL



AGOSTO / 2022

	29	30	31	01/set	02/set
DESJEJUM	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE CARMELADO PÃO COM PRESUNTO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) FRUTA - MAÇÃ
COLAÇÃO	MAÇÃ	LARANJA	MAMÃO	MELÃO	BANANA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOX MEXIDOS COM LEGUMES (ERVILHA, CENOURA) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (ABÓBORA MORANGA)	MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE E LEGUMES (TOMATE/CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FRANGO AO MOLHO COM TOMATE E LEGUME (BATATA) SALADA CRUA (ACELGA COM CENOURA) SALADA DE FRUTA (MAMÃO/LARANJA/MAÇÃ)	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (CENOURA/VAGEM/ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ TORTA DE CARNE COM LEGUMES OU CARNE COM LEGUMES (BROCOLIS/CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)
JANTAR	MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO E LEGUMES (CENOURA/ERVILHA/COLORAU) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ CARNE COM LEGUMES (ABOBRINHA) SALADA COZIDA (BETERRABA)	CANJA (BATATA/CENOURA/CHUCHU) (FRANGO)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS (ERVILHA, CENOURA) FAROFÁ DE LEGUMES (COUVE-MANTEIGA)	MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO DESFIADO E LEGUMES (CENOURA/BROCOLIS/COLORAU)
KCAL TOTAL	843	663	697	881	687

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE AGOSTO 2022

HORÁRIO DO SERVIMENTO		VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE AGOSTO 2022		
			QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
DESJEJUM	7H50	E. (KCAL)	19.128	765
COLAÇÃO	10H00	PROT. (g)	753	30
ALMOÇO	12H00	LIPÍDEOS (g)	417	17
JANTAR	15H20	SAT. (g)	143	6
		CARB. (g)	3.150	126
		FIBRA (g)	231	9
		CÁLCIO (mg)	5.183	207
		MAGNÉSIO (mg)	2.520	101
		FERRO (mg)	92	4
		ZINCO (mg)	83	3
		RETINOL (mcg)	2.137	85
		VIT. C (mg)	2.004	80
		SÓDIO (mg)	18.443	738
		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

OBS: * As FRUTAS que sobram 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

AGOSTO / 2022

SEMANA DE 01/08/2022 A 05/08/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.688	738
PROT. (g)	145	29
LIPÍDEOS (g)	84	17
SAT. (g)	29	6
CARB. (g)	603	121
FIBRA (g)	48	10
CÁLCIO (mg)	1078	216
MAGNÉSIO (mg)	519	104
FERRO (mg)	19	4
ZINCO (mg)	17	3
RETINOL (mcg)	381	76
VIT. C (mg)	464	93
SÓDIO (mg)	3839	768
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 08/08/2022 A 12/08/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.850	770
PROT. (g)	152	30
LIPÍDEOS (g)	83	17
SAT. (g)	28	6
CARB. (g)	639	128
FIBRA (g)	47	9
CÁLCIO (mg)	1003	201
MAGNÉSIO (mg)	511	102
FERRO (mg)	20	4
ZINCO (mg)	19	4
RETINOL (mcg)	372	74
VIT. C (mg)	454	91
SÓDIO (mg)	3891	778
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 15/08/2022 A 19/08/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.721	744
PROT. (g)	141	28
LIPÍDEOS (g)	83	17
SAT. (g)	28	6
CARB. (g)	611	122
FIBRA (g)	43	9
CÁLCIO (mg)	953	191
MAGNÉSIO (mg)	475	95
FERRO (mg)	17	3
ZINCO (mg)	15	3
RETINOL (mcg)	478	96
VIT. C (mg)	321	64
SÓDIO (mg)	3679	736
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 22/08/2022 A 26/08/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	4.100	820
PROT. (g)	164	33
LIPÍDEOS (g)	91	18
SAT. (g)	33	7
CARB. (g)	665	133
FIBRA (g)	50	10
CÁLCIO (mg)	1183	237
MAGNÉSIO (mg)	570	114
FERRO (mg)	20	4
ZINCO (mg)	18	4
RETINOL (mcg)	461	92
VIT. C (mg)	402	80
SÓDIO (mg)	3676	735
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 29/08/2022 A 02/09/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.770	754
PROT. (g)	150	30
LIPÍDEOS (g)	76	15
SAT. (g)	26	5
CARB. (g)	632	126
FIBRA (g)	43	9
CÁLCIO (mg)	966	193
MAGNÉSIO (mg)	446	89
FERRO (mg)	17	3
ZINCO (mg)	15	3
RETINOL (mcg)	445	89
VIT. C (mg)	364	73
SÓDIO (mg)	3358	672
GORD. TRANS (g)	0	0