



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



FUNDAMENTAL
PARCIAL

CARDÁPIO FUNDAMENTAL - PARCIAL

AGOSTO / 2022

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	1	2	3	4	5
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	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 CAMELADO PÃO COM PRESUNTO
PRINCIPAL	ARROZ OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ERVILHA, CENOURA) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BATATA) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO À BOLONHESA (TOMATE P/ MOLHO/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FRANGO AO MOLHO COM LEGUME (TOMATE P/ MOLHO/COLORAU - BATATA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) FRUTA - MAÇÃ	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (ABOBRINHA / CENOURA) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/BROCOLIS) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	484	418	526	458	538
	8	9	10	11	12
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE CAMELADO 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
PRINCIPAL	MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE E LEGUME (TOMATE/ABOBRINHA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME OU OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (CENOURA/VAGEM) LEGUME REFOGADO (REPOLHO COM TOMATE) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO DESFIAO E LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA/COLORAU) 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)
KCAL TOTAL	533	456	426	565	425
	15	16	17	18	19
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ + MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE CAMELADO PÃO COM PRESUNTO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) FRUTA - MAÇÃ
PRINCIPAL	ARROZ OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ERVILHA, CENOURA) OU OMELETE DE LEGUMES LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BATATA) FRUTA - LARANJA	ARROZ NHOQUE COM FRANGO DESFIAO AO MOLHO (COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA COZIDA (CENOURA)	MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE E LEGUMES (CENOURA/ ABOBRINHA / BROCOLIS/COLORAU) SALADA COZIDA (BETERRABA) FRUTA - LARANJA	ARROZ CARNE AO MOLHO COM LEGUME (MANDIOCA) SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA RALADA) FRUTA - BANANA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO COM TOMATE)
KCAL TOTAL	488	458	566	550	431



CARDÁPIO FUNDAMENTAL - PARCIAL

AGOSTO / 2022

	22	23	24	25	26
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE CAMELADO PÃO COM OVOS MEXIDOS	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - BANANA
PRINCIPAL	MACARRÃO À BOLONHESA (TOMATE+MOLHO/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ACELGA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME (BATATAS) SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA)	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (ACELGA, CENOURA/COLORAU) SALADA COZIDA (CHUCHU)	ARROZ CARNE COM LEGUME (MANDIOCA) FAROFÁ COM LEGUMES (CENOURA) SALADA CRUA (ALFACE COM TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ COM OVOS MEXIDOS E LEGUMES REFOGADOS (CENOURA / VAGEM / ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO) BOLO BÁSICO
KCAL TOTAL	516	430	471	684	516
	29	30	31	01/set	02/set
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE CAMELADO PÃO COM PRESUNTO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) FRUTA - MAÇÃ
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVOX MEXIDOS COM LEGUMES (ERVILHA, CENOURA) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (ABOBORA MORANGA) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE E LEGUMES (TOMATE / CENOURA / ABOBRINHA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FRANGO AO MOLHO COM TOMATE E LEGUME (BATATA/COLORAU) SALADA CRUA (ACELGA COM CENOURA) SALADA DE FRUTA (MAMÃO/LARANJA/MAÇÃ)	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (CENOURA / VAGEM / ABOBRINHA/COLORAU) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - BANANA	ARROZ TORTA DE CARNE COM LEGUMES OU CARNE COM LEGUMES (BROCOLIS / CENOURA / ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)
KCAL TOTAL	539	463	511	559	346

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE AGOSTO 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)	12.453	498
PROT. (g)	455	18
LIPÍDEOS (g)	283	11
SAT. (g)	107	4
CARB. (g)	2.065	83
FIBRA (g)	133	5
CÁLCIO (mg)	4.290	172
MAGNÉSIO (mg)	1.549	62
FERRO (mg)	56	2
ZINCO (mg)	52	2
RETINOL (mcg)	1.911	76
VIT. C (mg)	1.218	49
SÓDIO (mg)	12.252	490
GORD. TRANS (g)	0	0

Fábio Alfredo Gonçalves de Campos
Gerente de Alimentação Escolar

Miriz A. Nakamura Kuwahara
Nutricionista CRN-8/1212

Beatriz Lourenço Nunes
Nutricionista CRN8/231

Renata Perucelo Romero
Nutricionista CRN8/2451

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

AGOSTO / 2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 01/08/2022 A 05/08/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.425	485
PROT. (g)	87	17
LIPÍDEOS (g)	56	11
SAT. (g)	20	4
CARB. (g)	403	81
FIBRA (g)	26	5
CÁLCIO (mg)	865	173
MAGNÉSIO (mg)	288	58
FERRO (mg)	10	2
ZINCO (mg)	10	2
RETINOL (mcg)	334	67
VIT. C (mg)	250	50
SÓDIO (mg)	2435	487
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 08/08/2022 A 12/08/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.404	481
PROT. (g)	94	19
LIPÍDEOS (g)	54	11
SAT. (g)	20	4
CARB. (g)	394	79
FIBRA (g)	26	5
CÁLCIO (mg)	817	163
MAGNÉSIO (mg)	284	57
FERRO (mg)	12	2
ZINCO (mg)	12	2
RETINOL (mcg)	365	73
VIT. C (mg)	216	43
SÓDIO (mg)	2582	516
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 15/08/2022 A 19/08/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.493	499
PROT. (g)	85	17
LIPÍDEOS (g)	58	12
SAT. (g)	21	4
CARB. (g)	415	83
FIBRA (g)	26	5
CÁLCIO (mg)	815	163
MAGNÉSIO (mg)	317	63
FERRO (mg)	11	2
ZINCO (mg)	10	2
RETINOL (mcg)	428	86
VIT. C (mg)	201	40
SÓDIO (mg)	2485	497
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 22/08/2022 A 26/08/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.713	543
PROT. (g)	100	20
LIPÍDEOS (g)	61	12
SAT. (g)	24	5
CARB. (g)	451	90
FIBRA (g)	30	6
CÁLCIO (mg)	991	198
MAGNÉSIO (mg)	358	72
FERRO (mg)	12	2
ZINCO (mg)	11	2
RETINOL (mcg)	412	82
VIT. C (mg)	384	77
SÓDIO (mg)	2451	490
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 29/08/2022 A 02/09/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.418	484
PROT. (g)	89	18
LIPÍDEOS (g)	54	11
SAT. (g)	20	4
CARB. (g)	403	81
FIBRA (g)	25	5
CÁLCIO (mg)	802	160
MAGNÉSIO (mg)	301	60
FERRO (mg)	11	2
ZINCO (mg)	10	2
RETINOL (mcg)	373	75
VIT. C (mg)	168	34
SÓDIO (mg)	2300	460
GORD. TRANS (g)	0	0