



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	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + MAMÃO) BISCOITO	LEITE COM ACHOCOLATADO FRUTA - BANANA	LEITE BATIDO COM POLPA	CHÁ PÃO COM MANTEIGA	LEITE COM FLOCOS
COLAÇÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - BANANA	FRUTA - MELÃO	FRUTA - BANANA	FRUTA - MAÇÃ
ALMOÇO	MACARRÃO A BOLONHESA LEGUME REFOGADO (REPOLHO/CENOURA) SALADA DE BETERRABA FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA ALFACE	ARROZ COLORIDO FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA DOCE) SALADA PEPINO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ POLENTA AO MOLHO DE FRANGO SALA DE ALFACE COM TOMATE
JANTAR	ARROZ FEIJÃO TORTA MADALENA DE CARNE SALADA ALFACE	CANJA (BATATA/CENOURA/CHUCHU)	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO LEGUME ASSADO (BATATA)	MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS LEGUME REFOGADO (BROCOLIS/COUVE-FLOR) FRUTA - MELANCIA	ARROZ FEIJÃO OMELETE LEGUMES REFOGADOS
KCAL TOTAL	946	796	942	880	931
	8	9	10	11	12
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 TOMATE
JANTAR	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (ABÓBORA) SALADA DE CENOURA COM TOMATE	SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO CARNE E LEGUMES (BATATA/COUVE-MANTEIGA)	ARROZ COLORIDO COM OVOS FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM CARNE DESFIADA E LEGUMES (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

JUNHO / 2022

	15	16	17	18	19
DESJEJUM	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + MAMÃO) BISCOITO	LEITE COM ACHOCOLATADO FRUTA - BANANA	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + ABACATE) BISCOITO	CHÁ PÃO COM MANTEIGA	LEITE CARAMELO BOLO DE AVEIA
COLAÇÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - BANANA	FRUTA - MELÃO	FRUTA - BANANA	FRUTA - MAÇÃ
ALMOÇO	MACARRÃO A BOLONHESA LEGUME REFOGADO (REPOLHO/CENOURA) SALADA DE BETERRABA FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA ALFACE	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA PURÊ DE LEGUMES (BATATA) SALADA DE TOMATE/PEPINO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ POLENTA AO MOLHO DE FRANGO SALA DE ALFACE COM TOMATE
				MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS LEGUME REFOGADO (BROCOLIS/COUVE-FLOR) FRUTA - MELANCIA	ARROZ FEIJÃO OMELETE LEGUMES REFOGADOS (CENOURA/CHUCHU)
JANTAR	ARROZ FEIJÃO TORTA MADALENA DE CARNE SALADA ALFACE	CANJA (BATATA/CENOURA/CHUCHU)	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE CARNE MOÍDA LEGUME REFOGADO (BROCOLIS)		
KCAL TOTAL	946	796	852	880	931
	22	23	24	25	26
DESJEJUM	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + MAMÃO) BOLO SIMPLES	SUCO DE POLPA BISCOITO	LEITE BATIDO COM POLPA FRUTA - BANANA	CHÁ PÃO COM MANTEIGA	BEBIDA LÁCTEA
COLAÇÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - BANANA	FRUTA - MELÃO	FRUTA - LARANJA	FRUTA - BANANA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM BATATA (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUMES (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ COLORIDO FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA DOCE) SALADA PEPINO	ARROZ FEIJÃO PRETO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA ALFACE
	JANTAR	MACARRÃO AO SUGO FRANGO REFOGADO LEGUME REFOGADO (REPOLHO/CENOURA)	TORTA DE LEGUMES COM CARNE MOÍDA SALADA DE REPOLHO	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (CENOURA/BATATA/ABOBRINHA) ARROZ DOCE	ARROZ NHOQUE A BOLONHESA SALADA DE ACELGA COM TOMATE
KCAL TOTAL	917	810	841	751	796



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



FUNDAMENTAL
INTEGRAL

CARDÁPIO FUNDAMENTAL - INTEGRAL

AGOSTO / 2022

	29	30	31	01/set	02/set
DESJEJUM	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	SUCO DE POLPA BOLO DE BANANA	LEITE BATIDO COM POLPA BISCOITO	BEBIDA LÁCTEA PÃO COM MANTEIGA	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA+MAÇÃ)
COLAÇÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - LARANJA	SALADA DE FRUTA (LARANJA/MAÇÃ/BANANA)	FRUTA - BANANA	FRUTA - BANANA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO FRICASSÊ DE FRANGO SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA)	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	MACARRÃO A BOLONHESA	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 ESTROGONOFÉ DE CARNE LEGUME ASSADO (BATATA) SALADA DE ALFACE
KCAL TOTAL	946	796	852	860	793

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE AGOSTO 2022

HORÁRIO DO SERVIMENTO		QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
DESJEJUM	7H50	E. (KCAL)	11.150
COLAÇÃO	10H00	PROT. (g)	410
ALMOÇO	12H00	LIPÍDEOS (g)	274
JANTAR	15H20	SAT. (g)	94
		CARB. (g)	1.783
		FIBRA (g)	127
		CÁLCIO (mg)	3.558
		MAGNÉSIO (mg)	1.712
		FERRO (mg)	64
		ZINCO (mg)	56
		RETINOL (mcg)	2.353
		VIT. C (mg)	743
		SÓDIO (mg)	11.115
		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 sobraem 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).