



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



FUNDAMENTAL
INTEGRAL

CARDÁPIO FUNDAMENTAL - INTEGRAL

SETEMBRO / 2022

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
				1	2
DESJEJUM				LEITE CARAMELADO PÃO COM PRESUNTO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) FRUTA - MAÇÃ
COLAÇÃO				MELÃO	BANANA
ALMOÇO				MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA/COLORAU) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ TORTA DE CARNE COM LEGUMES OU CARNE COM LEGUMES (BROCOLIS/CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)
JANTAR				ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS (ERVILHA, CENOURA) LEGUMES REFOGADO (COUVE- MANTEIGA)	MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO DESFIADO E LEGUMES (CENOURA/ESPINAFRE/COLORAU)
KCAL TOTAL				882	687
	5	6	7	8	9
DESJEJUM	LEITE CARAMELADO PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS	FLOCOS COM LEITE FRUTA - MAÇÃ	FERIADO	LEITE ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ
COLAÇÃO	MAÇÃ	MELÃO	FERIADO	BANANA	MAMÃO
ALMOÇO	ARROZ CARNE EM TIRAS AO MOLHO (TOMATE/COLORAU/CARNE TIRAS) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS) MAIONESE DE LEGUMES (BATATA/CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA)	FERIADO	ARROZ FRANGO REFOGADO EM CUBOS LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ OVOS MEXIDOS COM LEGUMES OU OMELETE DE LEGUMES (CENOURA/COUVE-MANTEIGA) LEGUME REFOGADO (ACELGA) SALADA CRUA (ALFACE)
JANTAR	ARROZ FRANGO COM LEGUME (BATATA) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES (CENOURA/BROCOLIS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)	FERIADO	ARROZ CARNE MOÍDA AO MOLHO (COLORAU) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (ABOBRINHA)	CANJA (ABOBRINHA/CENOURA) (ARROZ/FRANGO)
KCAL TOTAL	880	783	0	912	685



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



FUNDAMENTAL
INTEGRAL

CARDÁPIO FUNDAMENTAL - INTEGRAL



SETEMBRO / 2022

	12	13	14	15	16
DESJEJUM	PRÁTICA PEDAGÓGICA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ + MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) FRUTA - MAMÃO	LEITE CAMELADO PÃO DE FORMA COM PRESUNTO
COLAÇÃO	PRÁTICA PEDAGÓGICA	MELÃO	MAÇÃ	BANANA	MAÇÃ
ALMOÇO	PRÁTICA PEDAGÓGICA	MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE E LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA/COLORAU/ CUBOS) SALADA COZIDA (BETERRABA) FRUTA - LARANJA	ARROZ NHOQUE COM MOLHO DE FRANGO DESFIADO LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA (ACELGA/TOMATE)	ARROZ POLENTA COM CARNE AO MOLHO (COLORAU/CARNE CUBOS) SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA RALADA)	ARROZ OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (BROCOLIS/ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO COM TOMATE)
JANTAR	PRÁTICA PEDAGÓGICA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES OU OVOS COZIDOS COM LEGUME REFOGADO (COUVE-MANTEIGA/CENOURA) SALADA CRUA (PEPINO COM TOMATE)	ARROZ CARNE MOÍDA REFOGADO COM LEGUMES (ERVILHA/CENOURA) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BATATA DOCE)	MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE MOÍDA, TOMATE E LEGUME (CENOURA/ACELGA/COLORAU) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE FRANGO (COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)
KCAL TOTAL	0	797	763	839	739
	19	20	21	22	23
DESJEJUM	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - BANANA	LEITE CAMELADO PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS
COLAÇÃO	MAÇÃ	MELÃO	PERA	MELÃO	BANANA
ALMOÇO	ARROZ NHOQUE À BOLONHESA (EXTRATO/MOIDA) LEGUME REFOGADO (ACELGA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (ABOBRINHA, CENOURA/COLORAU) SALADA COZIDA (BETERRABA) CANJICA	ARROZ CARNE DE PANELA (CUBOS) CUZCUZ DE LEGUMES OU FAROFA DE LEGUMES (TOMATE/CENOURA/ERVILHA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - LARANJA	ARROZ OVOS MEXIDOS E LEGUMES REFOGADOS (CENOURA / COUVE-MANTEIGA/ ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO)
JANTAR	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (CENOURA/ERVILHA/ESPINAFRE) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ FRANGO COM LEGUMES (ABO. CABOTIÁ) LEGUME REFOGADO (BROCOLIS) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ CARNE DE PANELA COM LEGUMES (BATATA/TOMATE) SALADA COZIDA (ABOBRINHA)	MACARRÃO À BOLONHESA (MOLHO DE TOMATE/COLORAU) LEGUME REFOGADO (COUVE-FLOR)	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA/BATATA DOCE)
KCAL TOTAL	935	751	985	845	857



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



FUNDAMENTAL
INTEGRAL

CARDÁPIO FUNDAMENTAL - INTEGRAL



SETEMBRO / 2022

	26	27	28	29	30
DESJEJUM	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE CARMELADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) FRUTA - MAÇÃ	LEITE ACHOCOLATADO PÃO DE FORMA COM PRESUNTO
COLAÇÃO	MAÇÃ	LARANJA	SALADA DE FRUTA (MAMÃO/LARANJA/MAÇÃ)	BANANA	MELÃO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOX MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ERVILHA) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BATATA DOCE)	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE CARNE (EXTRATO/MOIDA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ NHOQUE COM FRANGO AO MOLHO COM TOMATE (COLORAU) SALADA CRUA (ACELGA COM CENOURA)	MACARRÃO COM FRANGO DESFIAO E LEGUMES (CENOURA / ABOBRINHA/COLORAU) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ CARNE COM LEGUMES (BATATA DOCE) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)
JANTAR	MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO E LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA/COLORAU) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)	ARROZ FRANGO REFOGADO EM CUBOS FAROFA DE LEGUMES (ABOBRINHA) SALADA COZIDA (ACELGA)	ARROZ CARNE EM CUBOS COM LEGUMES (TOMATE E ABOBRINHA) SALADA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS (ERVILHA, CENOURA) FAROFA DE LEGUMES (COUVE- MANTEIGA)	MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO DESFIAO E LEGUMES (CENOURA/ESPINAFRE/COLORAU) BOLO DE CENOURA
KCAL TOTAL	847	811	733	911	826

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE SETEMBRO 2022

HORÁRIO DO SERVIMENTO		VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE SETEMBRO 2022	
		QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
DESJEJUM	7H50	E. (KCAL)	16.469
COLAÇÃO	10H00	PROT. (g)	654
ALMOÇO	12H00	LIPÍDEOS (g)	361
JANTAR	15H20	SAT. (g)	130
		CARB. (g)	2.696
		FIBRA (g)	191
		CÁLCIO (mg)	4.902
		MAGNÉSIO (mg)	2.140
		FERRO (mg)	78
		ZINCO (mg)	72
		RETINOL (mcg)	2.306
		VIT. C (mg)	1.560
		SÓDIO (mg)	16.637
		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 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



SETEMBRO / 2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 01/09/2022 A 02/09/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.569	785
PROT. (g)	66	33
LIPÍDEOS (g)	30	15
SAT. (g)	11	6
CARB. (g)	261	131
FIBRA (g)	16	8
CÁLCIO (mg)	426	213
MAGNÉSIO (mg)	189	94
FERRO (mg)	8	4
ZINCO (mg)	6	3
RETINOL (mcg)	185	92
VIT. C (mg)	50	25
SÓDIO (mg)	1477	739
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 05/09/2022 A 09/09/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.261	815
PROT. (g)	125	31
LIPÍDEOS (g)	74	18
SAT. (g)	26	6
CARB. (g)	535	134
FIBRA (g)	37	9
CÁLCIO (mg)	888	222
MAGNÉSIO (mg)	438	109
FERRO (mg)	17	4
ZINCO (mg)	17	4
RETINOL (mcg)	421	105
VIT. C (mg)	363	91
SÓDIO (mg)	3561	890
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 13/09/2022 A 16/09/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.139	785
PROT. (g)	125	31
LIPÍDEOS (g)	68	17
SAT. (g)	25	6
CARB. (g)	515	129
FIBRA (g)	35	9
CÁLCIO (mg)	920	230
MAGNÉSIO (mg)	403	101
FERRO (mg)	15	4
ZINCO (mg)	14	3
RETINOL (mcg)	450	112
VIT. C (mg)	328	82
SÓDIO (mg)	3237	809
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 19/09/2022 A 23/09/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	4.373	875
PROT. (g)	172	34
LIPÍDEOS (g)	101	20
SAT. (g)	38	8
CARB. (g)	709	142
FIBRA (g)	56	11
CÁLCIO (mg)	1470	294
MAGNÉSIO (mg)	599	120
FERRO (mg)	21	4
ZINCO (mg)	19	4
RETINOL (mcg)	694	139
VIT. C (mg)	472	94
SÓDIO (mg)	4391	878
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 26/09/2022 A 30/09/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	4.127	825
PROT. (g)	165	33
LIPÍDEOS (g)	87	17
SAT. (g)	31	6
CARB. (g)	676	135
FIBRA (g)	47	9
CÁLCIO (mg)	1197	239
MAGNÉSIO (mg)	511	102
FERRO (mg)	18	4
ZINCO (mg)	16	3
RETINOL (mcg)	556	111
VIT. C (mg)	346	69
SÓDIO (mg)	3971	794
GORD. TRANS (g)	0	0