



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



FUNDAMENTAL
INTEGRAL

CARDÁPIO FUNDAMENTAL - INTEGRAL



OUTUBRO / 2022

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	3	4	5	6	7
DESJEJUM	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA+MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - BANANA
COLAÇÃO	MAÇÃ	MELÃO	MAÇÃ	MELÃO	LARANJA
ALMOÇO	ARROZ NHOQUE COM CARNE AO MOLHO (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (REPOLHO/CENOURA) FRUTA - LARANJA	ARROZ OMELETE COM LEGUMES (CENOURA/ERVILHA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ CARNE COM LEGUME (BATATA DOCE/CUBOS/COLORAU) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)	MACARRÃO COM CARNE DESFIADA E LEGUMES (CENOURA / ABOBRINHA/COLORAU/TIRAS) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ CARNE DE PANELA (CUBOS) FAROFA DE LEGUMES (COUVE-MANTEIGA) SALADA CRUA (ALFACE)
JANTAR	ARROZ FRANGO COM LEGUME (BATATA DOCE/COLORAU) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (CENOURA / ABOBRINHA/COLORAU)	ARROZ FRANGO AO MOLHO (EXTRATO) PURÊ DE BATATAS (BATATA) LEGUME REFOGADO (CENOURA)	ARROZ OVOS MEXIDOS (ERVILHA, CENOURA) LEGUMES REFOGADO (ABOBORA CABOTIÁ)	PÃO COM SALSICHA (EXTRATO) CHÁ GELADO GELATINA COLORIDA E/OU MACARRÃO A BOLONHESA
KCAL TOTAL	817	7103	823	675	707
	10	11	12	13	14
DESJEJUM	LEITE CARAMELADO BISCOITO	FLOCOS COM LEITE FRUTA - MAÇÃ	FERIADO	LEITE ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ
COLAÇÃO	MAÇÃ	MELÃO	FERIADO	MAMÃO	BANANA
ALMOÇO	ARROZ CARNE COM LEGUMES (ABOBRINHA/CUBOS) FAROFA COM OVOS E LEGUMES (CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO (COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (PEPINO)	FERIADO	ARROZ FRANGO COM LEGUMES (MANDIOCA/COLORAU) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE FRANGO (EXTRATO) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA)
JANTAR	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (CENOURA/BROCOLIS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)	ARROZ FRANGO COM LEGUME (BATATA) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)	FERIADO	ARROZ FRANGO AO MOLHO (COLORAU) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	MACARRÃO A BOLONHESA (EXTRATO) SALADA CRUA (ALFACE) BOLO DE CHOCOLATE
SEMANA DA CRIANÇA	** PARA ESSA SEMANA ESTAREMOS ENVIANDO PAO DE QUEIJO (PER CAPITA DE 05 UNIDADES POR ALUNO) E PIPOCA - CADA UNIDADE ESCOLAR PODERÁ PROGRAMAR O SEU SERVIMENTO PARA TODOS OS ALUNOS				
	** ENTRE OS DIAS 07/10 A 14/10 - O CARDÁPIO ESTÁ VOLTADO PARA AS COMEMORAÇÕES DO DIA DAS CRIANÇAS - DE ACORDO COM A DISPONIBILIDADE DOS GÊNEROS A UNIDADE ESCOLAR PODE REALIZAR OS PREPAROS ENTRE ESSES DIAS				
KCAL TOTAL	953	776	842	842	916



CARDÁPIO FUNDAMENTAL - INTEGRAL



OUTUBRO / 2022

	17	18	19	20	21
DESJEJUM	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ + BANANA) FRUTA - MAÇÃ	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) PÃO DE FORMA COM PRESUNTO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) PÃO DE FORMA COM PRESUNTO
COLAÇÃO	MAMÃO	MELÃO	MAÇÃ	BANANA	BANANA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CHUCHU) LEGUMES REFOGADO (REPOLHO/CENOURA) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE E LEGUMES (CENOURA/ ABOBRINHA /COLORAU/CARNE CUBOS) SALADA COZIDA (BETERRABA)	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE CARNE DESFIADE (CUBOS/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA (ACELGA/TOMATE)	ARROZ NHOQUE COM CARNE AO MOLHO (COLORAU/CARNE TIRAS) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE / TOMATE) SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA RALADA) SALADA DE FRUTA (BANANA/LARANJA/MAÇÃ)	ARROZ NHOQUE COM CARNE AO MOLHO (COLORAU/CARNE TIRAS) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE / TOMATE) SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA RALADA) SALADA DE FRUTA (BANANA/LARANJA/MAÇÃ)
JANTAR	ARROZ ESTROGONOFE DE CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES OU OVOS COZIDOS COM LEGUME REFOGADO (COUVE- MANTEIGA/CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (CENOURA/CUBOS) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BATATA DOCE)	MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO TOMATE E LEGUME (CENOURA/VAGEM/ACELGA/COLOR AU) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - MAÇÃ	MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO TOMATE E LEGUME (CENOURA/VAGEM/ACELGA/COLOR AU) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - MAÇÃ
KCAL TOTAL	858	705	782	847	755
	24	25	26	27	28
DESJEJUM	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - BANANA	LEITE CAMELADO PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS
COLAÇÃO	MAÇÃ	MELÃO	PERA	MAÇÃ	BANANA
ALMOÇO	ARROZ NHOQUE COM MOLHO DE CARNE (EXTRATO/CUBOS) LEGUME REFOGADO (ACELGA) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)	MACARRÃO COM CARNE DESFIADE E LEGUMES (ABOBRINHA, CENOURA/COLORAU/TIRAS) SALADA COZIDA (BETERRABA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS E LEGUMES REFOGADOS (CENOURA / COUVE-MANTEIGA / ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ CARNE DE PANELA (CUBOS) LEGUME ASSADO OU REFOGADO (ABOBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (ALFACE)
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 FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (BATATA/TOMATE/CUBOS) SALADA COZIDA (ABOBRINHA)	MACARRÃO À BOLONHESA (MOLHO DE TOMATE/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (COUVE- FLOR)	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (CHUCHU/CENOURA/BATATA DOCE)
KCAL TOTAL	894	691	807	773	859



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



FUNDAMENTAL
INTEGRAL

CARDÁPIO FUNDAMENTAL - INTEGRAL



OUTUBRO / 2022

	31	01/nov	02/nov	03/nov	04/nov
DESJEJUM	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	FERIADO	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	FLOCOS COM LEITE
COLAÇÃO	MAÇÃ	LARANJA	FERIADO	MAÇÃ	BANANA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ERVILHA, CENOURA) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BATATA DOCE) FRUTA - LARANJA	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE CARNE (EXTRATO/CARNE CUBOS) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (PEPINO)	FERIADO	ARROZ NHOQUE COM CARNE DESFIADA E LEGUMES (CENOURA / ABOBRINHA/COLORAU/CUBOS) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM LEGUMES (CENOURA) LEGUME REFOGADO (COUVE-FLOR/BROCOLIS) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)
JANTAR	MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO E LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA/COLORAU) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS (ERVILHA, CENOURA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)	FERIADO	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA DOCE/CUBOS) FAROFA DE LEGUMES (COUVE-MANTEIGA)	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE FRANGO (EXTRATO/FRANGO) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (PEPINO)
KCAL TOTAL	811	370	0	958	787

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE OUTUBRO 2022

HORÁRIO DO SERVIMENTO		VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE OUTUBRO 2022	
		QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
DESJEJUM	7H50	E. (KCAL)	31.974
COLAÇÃO	10H00	PROT. (g)	1.223
ALMOÇO	12H00	LIPÍDEOS (g)	723
JANTAR	15H20	SAT. (g)	249
		CARB. (g)	5.245
		FIBRA (g)	353
		CÁLCIO (mg)	8.474
		MAGNÉSIO (mg)	3.770
		FERRO (mg)	139
		ZINCO (mg)	138
		RETINOL (mcg)	4.080
		VIT. C (mg)	2.973
		SÓDIO (mg)	35.183
		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



OUTUBRO / 2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 03/10/2022 A 07/10/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.725	745
PROT. (g)	139	28
LIPÍDEOS (g)	85	17
SAT. (g)	30	6
CARB. (g)	608	122
FIBRA (g)	38	8
CÁLCIO (mg)	882	176
MAGNÉSIO (mg)	392	78
FERRO (mg)	15	3
ZINCO (mg)	15	3
RETINOL (mcg)	464	93
VIT. C (mg)	271	54
SÓDIO (mg)	3832	766
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 10/10/2022 A 14/10/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.487	872
PROT. (g)	135	34
LIPÍDEOS (g)	75	19
SAT. (g)	27	7
CARB. (g)	578	145
FIBRA (g)	38	10
CÁLCIO (mg)	923	231
MAGNÉSIO (mg)	454	114
FERRO (mg)	17	4
ZINCO (mg)	17	4
RETINOL (mcg)	451	113
VIT. C (mg)	325	81
SÓDIO (mg)	3572	893
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 17/10/2022 A 21/10/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.947	789
PROT. (g)	149	30
LIPÍDEOS (g)	88	18
SAT. (g)	30	6
CARB. (g)	652	130
FIBRA (g)	44	9
CÁLCIO (mg)	1018	204
MAGNÉSIO (mg)	474	95
FERRO (mg)	17	3
ZINCO (mg)	16	3
RETINOL (mcg)	497	99
VIT. C (mg)	380	76
SÓDIO (mg)	4732	946
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 24/10/2022 A 28/10/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	4.024	805
PROT. (g)	158	32
LIPÍDEOS (g)	95	19
SAT. (g)	32	6
CARB. (g)	651	130
FIBRA (g)	49	10
CÁLCIO (mg)	1189	238
MAGNÉSIO (mg)	513	103
FERRO (mg)	18	4
ZINCO (mg)	18	4
RETINOL (mcg)	533	107
VIT. C (mg)	373	75
SÓDIO (mg)	4640	928
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 31/10/2022 A 04/11/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.925	731
PROT. (g)	107	27
LIPÍDEOS (g)	66	17
SAT. (g)	24	6
CARB. (g)	490	123
FIBRA (g)	35	9
CÁLCIO (mg)	1028	257
MAGNÉSIO (mg)	378	95
FERRO (mg)	12	3
ZINCO (mg)	11	3
RETINOL (mcg)	516	129
VIT. C (mg)	312	78
SÓDIO (mg)	3319	830
GORD. TRANS (g)	0	0