



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



FUNDAMENTAL
INTEGRAL

CARDÁPIO FUNDAMENTAL - INTEGRAL

NOVEMBRO / 2022

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	31/out	1	2	3	4
DESJEJUM	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	FERIADO	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) BISCOITO
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)	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM LEGUMES (CENOURA) LEGUME REFOGADO (COUVE-FLOR) 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) FAROFÁ DE LEGUMES (CENOURA/ERVILHA)	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE FRANGO (EXTRATO/FRANGO) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (PEPINO)
KCAL TOTAL	811	784	0	1011	896
	7	8	9	10	11
DESJEJUM	LEITE CARAMELADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO-BANANA) FRUTA - MAÇÃ	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ-BANANA) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) PÃO DE FORMA COM PRESUNTO
COLAÇÃO	MAÇÃ	MELÃO	MAÇÃ	MAMÃO	BANANA
ALMOÇO	ARROZ NHOQUE DE FRANGO (COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA/VAGEM) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ERVILHA) LEGUMES (BETERRABA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA/CUBOS) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA (REPOLHO/TOMATE)	MACARRÃO C/ CARNE E LEGUMES COM MOLHO (EXTRATO/TIRAS/CENOURA) LEGUMES REFOGADO (ACELGA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS OU OMELETE COM LEGUMES (BROCOLIS/CENOURA) SALADA CRUA (ALFACE)
JANTAR	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (BROCOLIS/CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (CENOURA/BROCOLIS/EXTRATO/TIRAS) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)	CANJA DE FRANGO (CENOURA/ABOBRINHA) FRUTA - MELÃO	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (BATATA DOCE/COLORAU) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)	MACARRÃO COM CARNE (COLORAU/TOMATE/TIRAS) LEGUMES REFOGADO (CENOURA/ACELGA)
KCAL TOTAL	920	773	702	789	817



CARDÁPIO FUNDAMENTAL - INTEGRAL

NOVEMBRO / 2022

	14	15	16	17	18
DESJEJUM	RECESSO	FERIADO	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	FLOCOS COM LEITE	LEITE CARMELADO BISCOITO
COLAÇÃO			FLOCOS COM LEITE	LEITE CARMELADO BISCOITO	FLOCOS COM LEITE
ALMOÇO	RECESSO	FERIADO	ARROZ FEIJÃO FRANGO CUBOS COM LEGUMES (MANDIOCA)	MACARRÃO C/CARNE AO MOLHO (COLORAU/CARNE TIRAS) LEGUME REFOGADO (BATATA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES (EXTRATO/ABÓBORA)
JANTAR	RECESSO	FERIADO	MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO (EXTRATO) SALADA COZIDA (BETERRABA)	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE FRANGO (COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA)	ARROZ FEIJÃO CARNE CUBOS COM LEGUMES (MANDIOCA/CUBOS)
KCAL TOTAL	0	0	976	941	947
	21	22	23	24	25
DESJEJUM	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	FLOCOS COM LEITE	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS
COLAÇÃO	FLOCOS COM LEITE	LEITE COM ACHOCOLATADO	FLOCOS COM LEITE	PERA	BANANA
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO COZIDO DE CARNE COM LEGUME (BATATA DOCE/EXTRATO/CUBOS)	ARROZ FEIJÃO PRETO FAROFA COM CARNE DE PORCO MOIDA E CEBOLA CANJICA	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (ABOBRINHA, CENOURA/COLORAU)	ARROZ NHOQUE A BOLONHESA(COLORAU) LEGUMES REFOGADOS (CENOURA / COUVE-MANTEIGA / ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (MANDIOCA/CUBOS) SALADA CRUA (ALFACE)
JANTAR	ARROZ FEIJÃO PRETO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (BATATA/TOMATE/CUBOS)	ARROZ FRANGO REFOGADO LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ)	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE CARNE (COLORAU/TIRAS) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (CENOURA/ERVILHA) SALADA (PEPINO/TOMATE) FRUTA (LARANJA)	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (CHUCHU/CENOURA/BATATA DOCE) BOLO DE FUBÁ
SEMANA CONSCIÊNCIA NEGRA					
KCAL TOTAL	900	1003	876	873	1062



CARDÁPIO FUNDAMENTAL - INTEGRAL

NOVEMBRO / 2022

	28	29	30	01/dez	02/dez
DESJEJUM	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) PÃO DE FORMA COM PRESUNTO
COLAÇÃO	MAÇÃ	MELÃO	MAÇÃ	MELANCIA	BANANA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ERVILHA, CENOURA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	ARROZ NHOQUE COM CARNE DESFIADA (COLORAU/TOMATE/CUBOS) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO COM LEGUME (COLORAU/BATATA/CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE CARNE (EXTRATO/CUBOS) LEGUMES REFOGADA (CENOURA / ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDO OU OMELETE COM LEGUMES (CENOURA) LEGUME REFOGADO (COUVE-FLORES/BROCOLIS) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)
JANTAR	MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO E LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA/COLORAU) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUMES (BATATA DOCE/CUBOS) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	ARROZ NHOQUE COM CARNE MOIDA E LEGUMES (CENOURA / ABOBRINHA/COLORAU) SALADA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS (BROCOLIS) FAROFÁ DE LEGUMES (COUVE-MANTEIGA/CENOURA)	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE FRANGO (EXTRATO/FRANGO) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (PEPINO)
KCAL TOTAL	864	756	837	917	864

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
DESJEJUM	7H50
COLAÇÃO	10H00
ALMOÇO	12H00
JANTAR	15H20

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE NOVEMBRO 2022		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	16.728	880
PROT. (g)	636	33
LIPÍDEOS (g)	369	19
SAT. (g)	131	7
CARB. (g)	2.737	144
FIBRA (g)	194	10
CÁLCIO (mg)	4.607	242
MAGNÉSIO (mg)	2.301	121
FERRO (mg)	88	5
ZINCO (mg)	85	4
RETINOL (mcg)	2.147	113
VIT. C (mg)	1.055	56
SÓDIO (mg)	17.456	919
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

** Desenho feito pelos alunos do 5º Ano da E.M. Luiz Marques Castelo

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; excepcionais que possam ocorrer na unidade escolar; intercorrências com as entregas;

* O uso dos HORTIFRUTIS deve ocorrer de acordo com a data de recebimento e perecibilidade, não sendo considerado como troca/alteração de cardápio;

* 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

NOVEMBRO / 2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 31/10/2022 A 04/11/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.502	875
PROT. (g)	133	33
LIPÍDEOS (g)	82	20
SAT. (g)	27	7
CARB. (g)	569	142
FIBRA (g)	45	11
CÁLCIO (mg)	913	228
MAGNÉSIO (mg)	500	125
FERRO (mg)	17	4
ZINCO (mg)	15	4
RETINOL (mcg)	484	121
VIT. C (mg)	237	59
SÓDIO (mg)	4038	1010
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 07/11/2022 A 11/11/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	4.002	800
PROT. (g)	162	32
LIPÍDEOS (g)	87	17
SAT. (g)	30	6
CARB. (g)	652	130
FIBRA (g)	56	11
CÁLCIO (mg)	1142	228
MAGNÉSIO (mg)	598	120
FERRO (mg)	22	4
ZINCO (mg)	18	4
RETINOL (mcg)	414	83
VIT. C (mg)	408	82
SÓDIO (mg)	4184	837
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 14/11/2022 A 18/11/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.864	955
PROT. (g)	104	21
LIPÍDEOS (g)	60	12
SAT. (g)	22	4
CARB. (g)	477	95
FIBRA (g)	25	5
CÁLCIO (mg)	791	158
MAGNÉSIO (mg)	343	69
FERRO (mg)	15	3
ZINCO (mg)	18	4
RETINOL (mcg)	359	72
VIT. C (mg)	74	15
SÓDIO (mg)	2727	545
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 21/11/2022 A 25/11/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	4.714	943
PROT. (g)	174	35
LIPÍDEOS (g)	106	21
SAT. (g)	40	8
CARB. (g)	773	155
FIBRA (g)	46	9
CÁLCIO (mg)	1408	282
MAGNÉSIO (mg)	595	119
FERRO (mg)	24	5
ZINCO (mg)	27	5
RETINOL (mcg)	695	139
VIT. C (mg)	226	45
SÓDIO (mg)	4658	932
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 28/11/2022 A 02/12/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	4.238	848
PROT. (g)	166	41
LIPÍDEOS (g)	93	23
SAT. (g)	31	8
CARB. (g)	690	173
FIBRA (g)	59	15
CÁLCIO (mg)	1173	293
MAGNÉSIO (mg)	667	167
FERRO (mg)	23	6
ZINCO (mg)	18	5
RETINOL (mcg)	532	133
VIT. C (mg)	413	103
SÓDIO (mg)	4897	1224
GORD. TRANS (g)	0	0