



CARDÁPIO FUNDAMENTAL - INTEGRAL

CARDÁPIO PROPOSTO


NOVEMBRO / 2022

	SEGUNDA 31/out	TERÇA 1	QUARTA 2	QUINTA 3	SEXTA 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) PÃO DE FORMA COM MANTEIGA
COLAÇÃO	MAÇÃ	MELÃO	FERIADO	MELÃO	MELANCIA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ERVILHA, CENOURA) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BATATA DOCE)	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE CARNE (EXTRATO/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	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (CENOURA / ABOBRINHA/COLORAU) FRUTA - LARANJA	FERIADO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS (ERVILHA, CENOURA) LEGUMES REFOGADO (ABOBORA CABOTIÁ)	SOPA DE MACARRÃO COM FEIJÃO E LEGUMES TORRADA
KCAL TOTAL	817	713	0	675	707
	7	8	9	10	11
DESJEJUM	LEITE CARMELADO PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS	LEITE COM POLPA FRUTA - MAÇÃ	CHÁ BISCOITO	BEBIDA LACTÉA BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ
COLAÇÃO	MAÇÃ	MELÃO	MELÃO	MAMÃO	BANANA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (ABOBRINHA/CUBOS) FAROFÁ COM OVOS E LEGUMES (CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA/CUBOS) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA (REPOLHO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE CUBOS COM LEGUMES (MANDIOCA/CUBOS) SALADA CRUA (REPOLHO)	MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS E LEGUMES (CENOURA/ACELGA/BROCOLIS/TIRAS) SALADA CRUA (ALFACE)
JANTAR	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (CENOURA/BROCOLIS/COLORAU/TIRAS) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (BATATA) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO OVOS COZIDOS COM LEGUME REFOGADO (COUVE-MANTEIGA/CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA AO MOLHO (COLORAU/ACÉM) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	MACARRÃO A BOLONHESA SALADA CRUA (ALFACE)
KCAL TOTAL	953	776	842	842	916



CARDÁPIO FUNDAMENTAL - INTEGRAL

NOVEMBRO / 2022

	14	15	16	17	18
DESJEJUM	RECESSO	FERIADO	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	FLOCOS COM LEITE	SUCO DE POLPA PÃO DE FORMA COM REQUEIJÃO
COLAÇÃO	RECESSO	FERIADO	MAÇÃ	BANANA	MELANCIA
ALMOÇO	RECESSO	FERIADO	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE CARNE DESMIADA (CUBOS) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA (ACELGA/TOMATE)	ARROZ NHOQUE COM CARNE AO MOLHO (COLORAU/CARNE TIRAS) SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA RALADA) SALADA DE FRUTA (BANANA/LARANJA/MAÇÃ)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE / TOMATE) SALADA CRUA (PEPINO)
JANTAR	RECESSO	FERIADO	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (CENOURA/CUBOS) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BATATA DOCE)	MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO TOMATE E LEGUME (CENOURA/ACELGA/COLORAU) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE FRANGO (COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA/VAGEM)
KCAL TOTAL	0	0	782	847	755
	21	22	23	24	25
DESJEJUM	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	SUCO DE POLPA BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - BANANA	LEITE CAMELADO PÃO DE LEITE COM QUEIJO
COLAÇÃO	MAÇÃ	MELÃO	PERA	MAÇÃ	BANANA
ALMOÇO	ARROZ NHOQUE COM MOLHO DE CARNE (EXTRATO/CUBOS) LEGUME REFOGADO (ACELGA/CENOURA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO PRETO FAROFA COM CARNE DE PORCO MOIDA E CEBOLA LEGUME REFOGADO (BATATA/ESPINAFRE) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)	MACARRÃO COM CARNE TIRAS DESMIADA E LEGUMES (TIRAS/ABOBRINHA, CENOURA/COLORAU) SALADA COZIDA (BETERRABA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS E LEGUMES REFOGADOS (CENOURA / COUVE-MANTEIGA / ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PENELA (CUBOS) LEGUME ASSADO OU REFOGADO (ABOBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (ALFACE)
SEMANA CONCIÊNCIA NEGRA 					
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/COLORAU) LEGUME REFOGADO (COUVE- FLOR)	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (CHUCHU/CENOURA/BATATA DOCE) BOLO DE FUBÁ
KCAL TOTAL	894	691	807	773	859



CARDÁPIO FUNDAMENTAL - INTEGRAL

NOVEMBRO / 2022

	28	29	30	01/dez	02/dez
DESJEJUM	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE COM POLPA BISCOITO DE POLVILHO	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) PÃO DE FORMA COM MANTEIGA
COLAÇÃO	MAÇÃ	LARANJA	MELANCIA	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)	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO COM LEGUME (COLORAU/BATATA/CENOURA) LEGUMES REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ NHOQUE COM CARNE DESFIADA E LEGUMES (CENOURA / ABOBRINHA/COLORAU) 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 CARNE COM LEGUMES (BATATA DOCE/CUBOS) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)	ARROZ NHOQUE COM FRANGO E LEGUMES (CENOURA / ABOBRINHA/COLORAU) SALADA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS (ERVILHA, CENOURA) FAROFÁ 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 NOVEMBRO 2022

HORÁRIO DO SERVIMENTO		VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE NOVEMBRO 2022		
		QTD MENSAL		MÉDIA DIÁRIA
DESJEJUM	7H50	E. (KCAL)	31.974	1599
COLAÇÃO	10H00	PROT. (g)	1.223	61
ALMOÇO	12H00	LIPÍDEOS (g)	723	36
JANTAR	15H20	SAT. (g)	249	12
		CARB. (g)	5.245	262
		FIBRA (g)	353	18
		CÁLCIO (mg)	8.474	424
		MAGNÉSIO (mg)	3.770	189
		FERRO (mg)	139	7
		ZINCO (mg)	138	7
		RETINOL (mcg)	4.080	204
		VIT. C (mg)	2.973	149
		SÓDIO (mg)	35.183	1759
		GORD. TRANS (g)	0	0

Fábio Alfredo Gonçalves de Campos
Gerente de Alimentação Escolar

Mirtz A. Nakamura Kuwahara
Nutricionista CRN-8/1232

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;

* 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)	3.725	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 07/11/2022 A 11/11/2022		
	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 14/11/2022 A 18/11/2022		
	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 21/11/2022 A 25/11/2022		
	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 28/11/2022 A 02/12/2022		
	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