



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



FUNDAMENTAL
INTEGRAL

CARDÁPIO FUNDAMENTAL - INTEGRAL

DEZEMBRO / 2022

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
				1	2
DESJEJUM				LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) PÃO DE FORMA COM PRESUNTO
COLAÇÃO				MELANCIA	BANANA
ALMOÇO				ARROZ POLENTA COM MOLHO DE CARNE (EXTRATO/CUBOS) LEGUMES REFOGADOS (CENOURA / ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDO OU OMELETE COM LEGUMES (CENOURA) LEGUME REFOGADO (COUVE-FLOR/BROCOLIS) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)
JANTAR				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				917	864
	5	6	7	8	9
DESJEJUM	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	CHÁ BISCOITO	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	FLOCOS COM LEITE
COLAÇÃO	MAÇÃ	LARANJA	MAÇÃ	FLOCOS COM LEITE	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDO OU OMELETE COM LEGUMES (CENOURA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)	ARROZ ESTROGONOFE DE CARNE (EXTRATO/TIRAS) LEGUME REFOGADO (BATATA)	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (TIRAS/ABOBRINHA, CENOURA/COLORAU) SALADA COZIDA (BETERRABA) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM E CARNE (LEGUMES)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (LEGUME)
JANTAR	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (ABOBRINHA, CENOURA/COLORAU) SALADA COZIDA (BETERRABA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDO OU OMELETE COM LEGUMES (CENOURA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) BOLO DE CHOCOLATE	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CARNE TIRAS) LEGUME REFOGADO (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (LEGUME)	MACARRÃO COM CARNE (LEGUMES)
KCAL TOTAL	811	939	841	885	814



CARDÁPIO FUNDAMENTAL - INTEGRAL

DEZEMBRO / 2022

	12	13	14	15	16
DESJEJUM	CHÁ BISCOITO	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	FLOCOS COM LEITE	CHÁ BISCOITO	FLOCOS COM LEITE
COLAÇÃO	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	FLOCOS COM LEITE	CHÁ BISCOITO	FLOCOS COM LEITE	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE OU FRANGO AO MOLHO	MACARRÃO COM CARNE OU FRANGO	ARROZ FEIJÃO CARNE COM ERVILHA	ARROZ FEIJÃO CARNE OU FRANGO AO MOLHO	MACARRÃO COM CARNE OU FRANGO
JANTAR	MACARRÃO COM CARNE OU FRANGO	ARROZ FEIJÃO CARNE COM ERVILHA	MACARRÃO COM CARNE OU FRANGO	MACARRÃO COM CARNE OU FRANGO	ARROZ FEIJÃO CARNE OU FRANGO AO MOLHO
KCAL TOTAL	851	882	776	851	816
	19	20	21	22	23
DESJEJUM	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES
COLAÇÃO	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES
ALMOÇO	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES
JANTAR	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES
KCAL TOTAL	0	0	0	0	0



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



FUNDAMENTAL
INTEGRAL

CARDÁPIO FUNDAMENTAL - INTEGRAL

DEZEMBRO / 2022

	26	27	28	29	30
DESJEJUM	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES
COLAÇÃO	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES
ALMOÇO	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES
	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES
KCAL TOTAL					

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE DEZEMBRO 2022

HORÁRIO DO SERVIMENTO		VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE DEZEMBRO 2022	
		QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
DESJEJUM	7H50	E. (KCAL)	9.396
COLAÇÃO	10H00	PROT. (g)	366
ALMOÇO	12H00	LIPÍDEOS (g)	203
JANTAR	15H20	SAT. (g)	72
		CARB. (g)	1.539
		FIBRA (g)	103
		CÁLCIO (mg)	2.584
		MAGNÉSIO (mg)	1.219
		FERRO (mg)	53
		ZINCO (mg)	54
		RETINOL (mcg)	1.355
		VIT. C (mg)	596
		SÓDIO (mg)	9.001
		GORD. TRANS (g)	0

Fábio Alfredo Gonçalves de Campos
Gerente de Alimentação Escolar

Mirza 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;

* 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

DEZEMBRO / 2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 01/12/2022 A 02/12/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.781	890
PROT. (g)	71	35
LIPÍDEOS (g)	40	20
SAT. (g)	13	7
CARB. (g)	291	146
FIBRA (g)	27	14
CÁLCIO (mg)	603	302
MAGNÉSIO (mg)	330	165
FERRO (mg)	10	5
ZINCO (mg)	8	4
RETINOL (mcg)	241	120
VIT. C (mg)	221	110
SÓDIO (mg)	2162	1081
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 05/12/2022 A 09/12/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	4.290	858
PROT. (g)	169	34
LIPÍDEOS (g)	95	19
SAT. (g)	34	7
CARB. (g)	697	139
FIBRA (g)	49	10
CÁLCIO (mg)	1230	246
MAGNÉSIO (mg)	544	109
FERRO (mg)	24	5
ZINCO (mg)	24	5
RETINOL (mcg)	714	143
VIT. C (mg)	321	64
SÓDIO (mg)	3845	769
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 13/12/2022 A 16/12/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.325	831
PROT. (g)	127	32
LIPÍDEOS (g)	68	17
SAT. (g)	25	6
CARB. (g)	551	138
FIBRA (g)	27	7
CÁLCIO (mg)	751	188
MAGNÉSIO (mg)	345	86
FERRO (mg)	19	5
ZINCO (mg)	23	6
RETINOL (mcg)	401	100
VIT. C (mg)	54	13
SÓDIO (mg)	2993	748
GORD. TRANS (g)	0	0