



CARDÁPIO FUNDAMENTAL - PARCIAL

DEZEMBRO / 2022

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
				1	2
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE				LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) PÃO DE FORMA COM PRESUNTO
PRINCIPAL				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) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL				453	547
	5	6	7	8	9
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MELÃO	CHÁ BISCOITO	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	FLOCOS COM LEITE
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDO OU OMELETE COM LEGUMES (CENOURA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	ARROZ ESTROGONOFE DE CARNE (EXTRATO/TIRAS) LEGUME REFOGADO (BATATA) BOLO DE CHOCOLATE	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (ABOBRINHA, CENOURA/COLORAU) SALADA COZIDA (BETERRABA) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM E CARNE (LEGUMES)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (LEGUME)
KCAL TOTAL	498	595	538	499	382
	12	13	14	15	16
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	CHÁ BISCOITO	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	FLOCOS COM LEITE	CHÁ BISCOITO	FLOCOS COM LEITE
PRINCIPAL	MACARRÃO COM CARNE OU FRANGO	ARROZ FEIJÃO CARNE COM ERVILHA	MACARRÃO COM CARNE OU FRANGO	ARROZ FEIJÃO CARNE OU FRANGO AO MOLHO	MACARRÃO COM CARNE OU FRANGO
KCAL TOTAL	391	502	391	446	391



CARDÁPIO FUNDAMENTAL - PARCIAL

DEZEMBRO / 2022

	19	20	21	22	23
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES
PRINCIPAL	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES
KCAL TOTAL	0	0	0	0	0
	26	27	28	29	30
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES
PRINCIPAL	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES
KCAL TOTAL	0	0	0	0	0

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE DEZEMBRO 2022

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
DESJEJUM	15' antes das atividades pedagógicas
PRINCIPAL MANHÃ	2h após o início das atividades pedagógicas
LANCHE DATARDE	15' antes das atividades pedagógicas
PRINCIPAL TARDE	2h após o início das atividades pedagógicas

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	5.234	476
PROT. (g)	192	17
LÍPÍDEOS (g)	117	11
SAT. (g)	43	4
CARB. (g)	863	78
FIBRA (g)	54	5
CÁLCIO (mg)	1.542	140
MAGNÉSIO (mg)	667	61
FERRO (mg)	29	3
ZINCO (mg)	29	3
RETINOL (mcg)	838	76
VIT. C (mg)	421	38
SÓDIO (mg)	5.111	465
GORD. TRANS (g)	0	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 do Desjejum/Lanche da Tarde 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
PARCIAL

CARDÁPIO FUNDAMENTAL - PARCIAL

DEZEMBRO / 2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 01/12/2022 A 02/12/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.001	500
PROT. (g)	38	19
LIPÍDEOS (g)	22	11
SAT. (g)	8	4
CARB. (g)	168	84
FIBRA (g)	16	8
CÁLCIO (mg)	389	195
MAGNÉSIO (mg)	192	96
FERRO (mg)	6	3
ZINCO (mg)	5	2
RETINOL (mcg)	144	72
VIT. C (mg)	184	92
SÓDIO (mg)	1177	589
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 05/12/2022 A 09/12/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.512	502
PROT. (g)	93	19
LIPÍDEOS (g)	59	12
SAT. (g)	21	4
CARB. (g)	408	82
FIBRA (g)	25	5
CÁLCIO (mg)	785	157
MAGNÉSIO (mg)	308	62
FERRO (mg)	13	3
ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	496	99
VIT. C (mg)	212	42
SÓDIO (mg)	2397	479
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 13/12/2022 A 16/12/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.721	430
PROT. (g)	61	15
LIPÍDEOS (g)	36	9
SAT. (g)	13	3
CARB. (g)	287	72
FIBRA (g)	13	3
CÁLCIO (mg)	368	92
MAGNÉSIO (mg)	168	42
FERRO (mg)	10	2
ZINCO (mg)	12	3
RETINOL (mcg)	198	49
VIT. C (mg)	25	6
SÓDIO (mg)	1537	384
GORD. TRANS (g)	0	0