



Prefeitura do Município de Londrina
Secretaria Municipal de Educação



FUNDAMENTAL

CARDÁPIO FUNDAMENTAL

JUNHO / 2021

| | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| DESJEJUM | | Leite com Achocolatado Fruta - Maçã | Suco de Polpa Biscoito Maisena | FERIADO | Chá Pão com Manteiga |
| KCAL DESJEJUM | 0 | 206 | 180 | 0 | 208 |
| PRINCIPAL | | Arroz Fricassê de Frango Salada de Couve Manteiga | Arroz Feijão Carne em Tiras com Legume (Couve Flor) Salada de Alface com Tomate Fruta - Laranja | FERIADO | Macarrão à Bolonhesa Salada (Repolho com Tomate) Fruta - Maçã |
| KCAL PRINCIPAL | 0 | 249 | 295 | 0 | 280 |
| KCAL TOTAL | 0 | 456 | 475 | 0 | 488 |
| | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| DESJEJUM | Chá Pão com Queijo | Bebida Láctea Fruta - Mamão | Leite com Achocolatado Pão com Manteiga | Leite Batido com Polpa (Banana + Mamão) | Leite com Achocolatado Biscoito Amanteigado |
| KCAL DESJEJUM | 174 | 147 | 281 | 162 | 239 |
| PRINCIPAL | Arroz Feijão Carne Moída Refogada com Legume (Vagem/Cenoura) Fruta - Maçã | Arroz Estrogonoff de Frango Legume Sauté (Batata) Salada de Tomate | Arroz Polenta com Carne Moída Legume Refogado (Couve-Flor) Fruta - Melão | Arroz Feijão Frango Refogado com Cebola Legumes Cozidos (Chuchu e Cenoura) | Macarrão Festivo Salada de Alface/Pepino Fruta - Laranja |
| KCAL PRINCIPAL | 306 | 296 | 309 | 251 | 272 |
| KCAL TOTAL | 480 | 443 | 591 | 413 | 512 |
| | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| DESJEJUM | Leite Batido com Polpa Biscoito Rosquinha | Suco de Polpa Pão com Queijo | Chá Pão com Manteiga | Leite com Achocolatado Fruta - Banana | Leite Batido com Fruta (Abacate) |
| KCAL DESJEJUM | 277 | 143 | 208 | 269 | 171 |
| PRINCIPAL | Arroz Omelete com Tomate e Queijo Legume Refogado (Cenoura) Fruta - Melão | Arroz Feijão Carne com Legume (Abóbora) Fruta - Maçã | Arroz Colorido Frango Refogado com Cebola (Sobrecoca) Farofa com Legumes Salada de Tomate | Arroz Nhoque com Molho de Carne Moída Salada de Acelga | Arroz Feijão Carne em Tiras com Legume (Abóbora) Salada de Couve Manteiga Fruta - Banana |
| KCAL PRINCIPAL | 312 | 305 | 357 | 251 | 356 |
| KCAL TOTAL | 589 | 448 | 565 | 520 | 527 |

| | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| DESJEJUM | Suco de Polpa Pão com Manteiga | Leite com Flocos | Leite com Achiolado Biscoito Maisena | Chá Pão com Requeijão | Leite Batido com Polpa Fruta - Maçã |
| KCAL DESJEJUM | 178 | 216 | 310 | 168 | 206 |
| PRINCIPAL | Arroz Feijão Omelete com Legumes Legume Refogado (Acelga) Fruta - Laranja | Macarrão com Frango Desfiado e Legume ao Molho (Abobrinha) Salada de Alface Fruta - Banana | Arroz Carne em Tiras Acebolada Legume Sauté (Batata) Fruta - Mamão | Arroz Feijão Carne Moída Refogada Salada de Legumes Cozidos (Chuchu e Cenoura) | Risoto de Frango Salada (Alface, Tomate, Cenoura) Fruta - Banana |
| KCAL PRINCIPAL | 303 | 316 | 292 | 254 | 231 |
| KCAL TOTAL | 480 | 533 | 603 | 422 | 438 |
| | 28 | 29 | 30 | 01/jul | 02/jul |
| DESJEJUM | Leite com Achiolado Pão com Requeijão | Leite Batido com Fruta (Banana + Maçã) | Suco de Polpa Biscoito Cream Cracker | | |
| KCAL DESJEJUM | 268 | 164 | 177 | | |
| PRINCIPAL | Arroz Feijão Ovos Mexidos com Cenoura Salada de Beterraba Cozida Fruta - Laranja | Arroz Torta Madalena Salada de Repolho Fruta - Pera | Arroz Nhoque com Carne em Tiras ao Molho Legume Refogado (Couve-Flor) Salada (Alface e Tomate) | | |
| KCAL PRINCIPAL | 350 | 340 | 260 | | |
| KCAL TOTAL | 618 | 505 | 437 | | |

Mirtz A. Nakamura Kuwahara
Mirtz A. Nakamura Kuwahara
Nutricionista CRN-8/1212

Beatriz Lourenço Nunes
Beatriz Lourenço Nunes
Nutricionista CRN8/231

Renata Perucelo Romero
Renata Perucelo Romero
Nutricionista CRN8/2451

Fábio Alfredo Gonçalves de Campos
Fábio Alfredo Gonçalves de Campos
Gerente de Alimentação Escolar

| HORÁRIO DO SERVIMENTO | |
|-----------------------|--|
| DESJEJUM | |
| ALMOÇO | |
| LANCHE DA TARDE | |
| JANTAR: | |