



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



FUNDAMENTAL

CARDÁPIO FUNDAMENTAL

MARÇO / 2021

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	1	2	3	4	5
<b>DESJEJUM</b>	Leite com achocolatado Biscoito cream cracker	Chá Pão com requeijão	Suco de Polpa (acerola) Fruta - Banana	Leite batido com fruta (Banana) Fruta - Melão	Leite batido com Polpa (maracujá) Pão com manteiga
<b>KCAL DESJEJUM</b>	307,22	181,66	138,82	199,2	295,27
<b>PRINCIPAL</b>	Arroz Feijão Ovo mexido com cenoura Salada de Alface	Macarrão a Bolonhesa Legume Cozido (beterraba) Fruta - Laranja	Arroz Feijão Carne de panela com Legume (batata doce) Salada de Repolho	Arroz Feijão Frango (Sobrec.) ao molho com legume (batata) Salada de Couve/Tomate	Arroz Feijão Quibe Assado Legume refogado (abobrinha)
<b>KCAL PRINCIPAL</b>	172,35	274,04	298,19	286,88	179,2
<b>KCAL TOTAL</b>	479,57	455,7	437,01	486,08	474,47
	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<b>DESJEJUM</b>	Chá Gelado Pão com mussarela	Bebida Láctea Fruta - Mamão	Leite batido com polpa (morango) Pão com manteiga	Vitamina de fruta (Banana + Mamão)	Leite com achocolatado Biscoito amanteigado
<b>KCAL DESJEJUM</b>	227,1	157,52	295,27	162,12	239,35
<b>PRINCIPAL</b>	Arroz Feijão Carne Moída refogada com Legume (Vagem/Cenoura) Fruta - Maça	Arroz Estrogonoff de Frango Legume Sauté (Batata) Salada de Tomate	Arroz Polenta com carne em cubos desfiada Legume Refogado (couve-flor) Fruta - Melão	Arroz Feijão Filé de frango grelhado Legumes a juliana (Chuchu/Cenoura)	Macarrão Festivo Salada de Alface/Pepino Fruta - Laranja
<b>KCAL PRINCIPAL</b>	306,47	295,65	291,25	226,56	272,39
<b>KCAL TOTAL</b>	533,57	453,17	586,52	388,68	511,74
	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<b>DESJEJUM</b>	Leite Batido com polpa (Morango) Biscoito Rosquinha	Suco de polpa (manga) Pão com mussarela	Chá Pão com Doce	Leite com achocolatado Fruta - Banana	Vitamina de fruta (Abacate)
<b>KCAL DESJEJUM</b>	276,97	196,96	190,26	269,23	171,22
<b>PRINCIPAL</b>	Arroz Omelete com mussarela e tomate Ou Omelete de forno Legume Refogado (Cenoura) Fruta - Melão	Arroz Feijão Carne de panela com legume (Cabotiá) Fruta - Maça	Arroz Com brocolis Frango refogado com cebola (Sobrecoxa) Farofa com legumes Salada de Tomate	Arroz Nhoque com molho de carne moída Salada de Acelga	Arroz Feijão Tiras com legume (abobrinha menina) Salada de couve-manteiga Fruta - Banana
<b>KCAL PRINCIPAL</b>	287,4	307,68	228,68	245,94	356,18
<b>KCAL TOTAL</b>	564,37	504,64	418,94	515,17	527,4



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



FUNDAMENTAL

CARDÁPIO FUNDAMENTAL

MARÇO / 2021

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	22	23	24	25	26
<b>DESJEJUM</b>	Suco de polpa (acerola)  Pão com manteiga	Leite com flocos  Fruta - Mamão	Leite com achocolatado  Biscoito maisena	Chá  Pão com requeijão	Leite batido com Polpa (manga)  Fruta - Maça
<b>KCAL DESJEJUM</b>	191,59	261,64	310,35	181,66	206,49
<b>PRINCIPAL</b>	Arroz Feijão Ovo mexido Escarola refogada Fruta - Laranja	Macarrão com frango desfiado Seleta de legumes (vagem/chuchu) Salada de alface	Arroz Tiras acebolada Legume Sauté (Batata) Fruta - Mamão	Arroz Feijão Hamburger de carne moída Chuchu Cozido em tiras Salada de Tomate	Risoto de Frango (sobrecoxa) com Legumes (Tomate/cenoura/vagem) Salada de Pepino Suco de Polpa (goiaba)
<b>KCAL PRINCIPAL</b>	280,07	224,64	292,17	174,35	181,52
<b>KCAL TOTAL</b>	471,66	486,28	602,52	356,01	388,01
	29	30	31	01/abr	02/abr
<b>DESJEJUM</b>	Leite com achocolatado  Pão com requeijão	Vitamina de Fruta (banana + maça)	Suco de Polpa (Goiaba)  Biscoito cream cracker	Chá  Pão com manteiga	Feriado
<b>KCAL DESJEJUM</b>	177,7	164,43	176,81	221,73	0
<b>PRINCIPAL</b>	Arroz Feijão Ovos mexidos com tomate Salada de Beterraba cozida Fruta - Laranja	Arroz Torta Madalena Salada de Repolho Fruta - Perá	Arroz Nhoque com carne em tiras Legume Refogado (Couve-flor) Salada de alface/tomate	Pão com Carne Moída e queijo Suco de polpa (morango)	Feriado
<b>KCAL PRINCIPAL</b>	227,58	340,15	260,01	258,84	0
<b>KCAL TOTAL</b>	405,28	504,58	436,82	480,57	0

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

*Beatriz 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

HORARIO DO SERVIMENTO	
DESJEJUM	
ALMOÇO	
LANCHE DA TARDE	
JANTAR:	

OBS: Os ingredientes que compõem as preparações, bem como as informações nutricionais de macronutrientes prioritários constam na ficha técnica da preparação.