

MARÇO 2024



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL EXECUTADO

FAIXA ETÁRIA - 4 A 11 ANOS



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 04/03/2024	DATA: 05/03/2024	DATA: 06/03/2024	DATA: 07/03/2024	DATA: 08/03/2024
DESJEJUM	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	LEITE CARAMELADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) PÃO DE FORMA COM GELEIA DE FRUTAS
COLAÇÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - BANANA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)	ARROZ FEIJAO CARNE AO MOLHO (CUBOS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (TIRAS) LEGUMES REFOGADOS (CHUCHÚ) SALADA CRUA (REPOLHO)	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA (COLORAU/MOÍDA) LEGUMES REFOGADOS (COUVE MANTEIGA) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO (EXTRATO/MOÍDA) LEGUMES REFOGADOS (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO)
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA(TIRAS) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - MAMÃO	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA (EXTRATO/MOÍDA) LEGUMES REFOGADOS (COUVE MANTEIGA/CENOURA)	ARROZ CARNE COM LEGUME (CUBOS/ACELGA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) FRUTA - MELÃO	ARROZ FEIJAO CARNE AO MOLHO (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (BATATA DOCE/CUBOS) LEGUMES REFOGADOS (CHUCHÚ) SALADA CRUA (TOMATE) SALADA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ/MAMÃO)
KCAL TOTAL	896	805	905	735	934

MARÇO 2024



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL EXECUTADO

FAIXA ETÁRIA - 4 A 11 ANOS



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 11/03/2024	DATA: 12/03/2024	DATA: 13/03/2024	DATA: 14/03/2024	DATA: 15/03/2024
DESJEJUM	LEITE CARAMELADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	CHÁ BISCOITO POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS
COLAÇÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - BANANA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (REPOLHO)	MACARRÃO COM CARNE (EXTRATO/MOÍDA) LEGUMES REFOGADOS (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNACOM LEGUME (TIRAS/CENOURA) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/ABÓBORA CABOTIÁ) LEGUME REFOGADO(COUVE MANTEIGA) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ POLENTE COM CARNE AO MOLHO (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (BRÓCOLIS) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (ACELGA) FRUTA - MAMÃO	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CUBOS/CENOURA) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA)	ARROZ POLENTE COM CARNE AO MOLHO (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA DE FRUTAS (MAMÃO/MAÇÃ)	MACARRÃO COM CARNE (COLORAU/MOÍDA) LEGUMES REFOGADOS (COUVE FLOR) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/BATATA DOCE) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - MELÃO
KCAL TOTAL	929	781	804	816	881
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 18/03/2024	DATA: 19/03/2024	DATA: 20/03/2024	DATA: 21/03/2024	DATA: 22/03/2024
DESJEJUM	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/MAMÃO) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDO
COLAÇÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - BANANA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OMELETE AO FORNO (CENOURA/ABOBRINHA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA CRUA (BETERRABA)	ARROZ CARNE AO MOLHO (CUBOS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ POLENTE COM CARNE AO MOLHO (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADO (TIRAS/CEBOLA/CHEIRO VERDE) FAROFA DE LEGUMES (COUVE MANTEIGA/TOMATE/CEBOLA) SALADA CRUA (REPOLHO)	MACARRÃO A BOLONHESA (EXTRATO/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (BRÓCOLIS) SALADA (ALFACE)
JANTAR	MACARRÃO A BOLONHESA (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) FRUTA - MAMÃO	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADO (TIRAS/CEBOLA/CHEIRO VERDE) FAROFA DE LEGUMES COUVE MANTEIGA/TOMATE/CEBOLA	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS REFOGADA (TIRAS/CENOURA/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (COUVE FLOR) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ CARNE AO MOLHO (CUBOS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE) FRUTA - MELÃO
KCAL TOTAL	827	913	891	963	864

MARÇO 2024



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR


CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL EXECUTADO

FAIXA ETÁRIA - 4 A 11 ANOS



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 25/03/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 26/03/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 27/03/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 28/03/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 29/03/2024
DESJEJUM	LEITE ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	CHÁ BISCOITO POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) FRUTA - BANANA	FERIADO
COLAÇÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MELÃO	FERIADO
	ARROZ FEIJÃO OVO MEXIDO COM LEGUME (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA (ACELGA/TOMATE)	MACARRÃO A BOLONHESA (COLORAU/MOÍDA) LEGUMES REFOGADOS (CHUCHU/CENOURA)	ARROZ POLENTA COM CARNE DESFIADO AO MOLHO (CUBOS/EXTRATO) LEGUMES REFOGADOS (ESCAROLA) SALADA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BATATA/BRÓCOLIS) SALADA CRUA (TOMATE)	FERIADO
	MACARRÃO A PARISIENSE (ERVILHA/PRESUNTO/CENOURA) LEGUMES REFOGADOS (ESCAROLA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADO (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADOS (PURÊ DE BATATA C/CENOURA RALADA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM CARNE AO MOLHO (MOÍDA/EXTRATO) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE) FRUTA - MAMÃO	FERIADO
KCAL TOTAL	906	801	866	913	

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
DESJEJUM	7H50
COLAÇÃO	10H00
ALMOÇO	12H00
JANTAR	15H20

 Fábio Affredo Gonçalves de Campos Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRN8/231	 Mirtz A. Nakamura Kuwahara Nutricionista CRN-8/3212	 Renata Perucelo Romero Nutricionista CRN8/2451
--	---	---	--

OBSERVAÇÕES:

- * As FRUTAS que sobrem do Desjejum e Colação podem ser servidas como sobremesa na Refeição Principal (Almoço/Jantar);
- * Os ingredientes que compõem as preparações, bem como as informações nutricionais de macro e micronutrientes prioritários constam na ficha técnica das preparações;
- * 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 significativa 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).

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE MARÇO 2024		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	16.430	865
PROT. (g)	687	36
LÍPIDEOS (g)	409	22
SAT. (g)	132	7
CARB. (g)	2.562	135
FIBRA (g)	219	12
CÁLCIO (mg)	4.494	237
MAGNÉSIO (mg)	2.660	140
FERRO (mg)	93	5
ZINCO (mg)	79	4
RETINOL (mcg)	1.748	92
VIT. C (mg)	2.198	116
SÓDIO (mg)	18.567	977
GORD. TRANS (g)	0	0



MARÇO 2024



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL EXECUTADO

FAIXA ETÁRIA - 4 A 11 ANOS



VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 26/02/2024 A 01/03/2024			SEMANA DE 04/03/2024 A 08/03/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.563	891	E. (KCAL)	4.274	855
PROT. (g)	143	36	PROT. (g)	184	37
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3
LÍPIDEOS (g)	93	23	LÍPIDEOS (g)	110	22
LÍPIDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	6	LÍPIDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	5
SAT. (g)	29	7	SAT. (g)	36	7
CARB. (g)	552	138	CARB. (g)	653	131
CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	15	CARB. (%) - 55% A 65% VET	61	12
FIBRA (g)	48	12	FIBRA (g)	61	12
CÁLCIO (mg)	950	237	CÁLCIO (mg)	1323	265
MAGNÉSIO (mg)	533	133	MAGNÉSIO (mg)	739	148
FERRO (mg)	19	5	FERRO (mg)	26	5
ZINCO (mg)	17	4	ZINCO (mg)	23	5
RETINOL (mcg)	310	77	RETINOL (mcg)	345	69
VIT. C (mg)	511	128	VIT. C (mg)	621	124
SÓDIO (mg)	3792	948	SÓDIO (mg)	4810	962
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 11/03/2024 A 15/03/2024			SEMANA DE 18/03/2024 A 22/03/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	4.211	842	E. (KCAL)	4.458	892
PROT. (g)	180	36	PROT. (g)	181	36
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	3
LÍPIDEOS (g)	103	21	LÍPIDEOS (g)	112	22
LÍPIDEOS (%) - 15% A 30% VET	7	1	LÍPIDEOS (%) - 15% A 30% VET	8	2
SAT. (g)	31	6	SAT. (g)	38	8
CARB. (g)	660	132	CARB. (g)	696	139
CARB. (%) - 55% A 65% VET	63	13	CARB. (%) - 55% A 65% VET	63	13
FIBRA (g)	60	12	FIBRA (g)	57	11
CÁLCIO (mg)	1202	240	CÁLCIO (mg)	1141	228
MAGNÉSIO (mg)	694	139	MAGNÉSIO (mg)	699	140
FERRO (mg)	24	5	FERRO (mg)	24	5
ZINCO (mg)	20	4	ZINCO (mg)	20	4
RETINOL (mcg)	344	69	RETINOL (mcg)	550	110
VIT. C (mg)	640	128	VIT. C (mg)	491	98
SÓDIO (mg)	4764	953	SÓDIO (mg)	4902	980
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 25/03/2024 A 28/03/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.486	697
PROT. (g)	142	28
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	3
LÍPIDEOS (g)	84	17
LÍPIDEOS (%) - 15% A 30% VET	22	4
SAT. (g)	27	5
CARB. (g)	553	111
CARB. (%) - 55% A 65% VET	64	13
FIBRA (g)	42	8
CÁLCIO (mg)	828	166
MAGNÉSIO (mg)	529	106
FERRO (mg)	19	4
ZINCO (mg)	16	3
RETINOL (mcg)	509	102
VIT. C (mg)	447	89
SÓDIO (mg)	4092	818
GORD. TRANS (g)	0	0