

MARÇO 2024



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL PROPOSTO

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	BEBIDA LÁCTEA BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) PÃO DE FORMA COM QUEIJO
COLAÇÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - BANANA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (MOÍDA/ COLORAU/ACELGA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (PEPINO)	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA (COLORAU/MOÍDA) LEGUMES REFOGADOS (COUVE MANTEIGA) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO FRANGO (EXTRATO/SOBRECOXA) LEGUMES REFOGADOS (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO)
JANTAR	ARROZ FEIJÃO PICADINHO DE CARNE SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - MAMÃO	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA (COLORAU/MOÍDA) LEGUMES REFOGADOS (COUVE MANTEIGA/CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA/CUBOS) LEGUMES REFOGADOS (CHUCHÚ) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - MELÃO	ARROZ ESTROGONOFE DE CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA/CUBOS) LEGUMES REFOGADOS (CHUCHÚ) SALADA CRUA (TOMATE)
KCAL TOTAL	899	732	899	699	876
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 OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	BEBIDA LÁCTEA BISCOITO	CHÁ BISCOITO POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) PÃO DE FORMA COM REQUEIJÃO
COLAÇÃO	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MELÃO	FRUTA - PERA	FRUTA - BANANA
ALMOÇO	MACARRÃO COM FRANGO (COLORAU/FILÉ) LEGUMES REFOGADOS (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CUBOS/CENOURA) SALADA CRUA (PEPINO) SALADA DE FRUTAS (LARANJA/MAMÃO/MAÇÃ)	ARROZ NHOQUE COM FRANGO DESFIADO (FILÉ/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (BRÓCOLIS) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/BATATA DOCE) SALADA CRUA (TOMATE)
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/BATATA DOCE) LEGUME REFOGADO (ACELGA) FRUTA - (LARANJA)	ARROZ NHOQUE COM FRANGO DESFIADO (FILÉ/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA (ALFACE)	ARROZ POLENTA COM CARNE AO MOLHO (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CUBOS/ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO)	MACARRÃO COM FRANGO (COLORAU/FILÉ) LEGUMES REFOGADOS (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	846	823	824	788	871

MARÇO 2024



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL PROPOSTO

FAIXA ETÁRIA - 4 A 11 ANOS



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	BEBIDA LÁCTEA PÃO COM MANTEIGA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	CHÁ PÃO DE MEL	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) PÃO DE FORMA COM MANTEIGA
COLAÇÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - BANANA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OMELETE AO FORNO (CENOURA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO (FILÉ/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ NHOQUE 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 (TOMATE/PEPINO) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO A BOLONHESA (EXTRATO/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA (ALFACE) FRUTA - LARANJA
JANTAR	MACARRÃO A BOLONHESA (EXTRATO/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA (ALFACE) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADO (TIRAS/CEBOLA/CHEIRO VERDE) FAROFA DE LEGUMES (COUVE MANTEIGA/TOMATE/CEBOLA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS REFOGADA (TIRAS/CENOURA/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO (FILÉ/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)
KCAL TOTAL	842	979	769	967	923
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 25/03/2024	DATA: 26/03/2024	DATA: 27/03/2024	DATA: 28/03/2024	DATA: 29/03/2024
DESJEJUM	CHÁ GELADO BISCOITO POLVILHO	BEBIDA LÁCTEA FRUTA - BANANA	SUCO DE POLPA BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO/AVEIA) FRUTA - MAÇÃ	FERIADO
COLAÇÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MELÃO	FRUTA - PERA	FERIADO
	ARROZ FEIJÃO OVO MEXIDO COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA (ACELGA)	MACARRÃO A BOLONHESA (EXTRATO/MOÍDA) LEGUMES REFOGADOS (CHUCHU/CENOURA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ POLENTA FRANGO AO MOLHO (FILÉ/COLORAU) LEGUMES REFOGADOS (BRÓCOLIS /COUVE FLOR) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/BATATA) LEGUME REFOGADO (ACELGA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	FERIADO
	ARROZ POLENTA FRANGO AO MOLHO (FILÉ/EXTRATO) LEGUMES REFOGADOS (CHUCHU/CENOURA/ABOBRINHA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA RALADA)	ARROZ NHOQUE COM CARNE AO MOLHO (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA)	MACARRÃO A PARISIENSE (ERVILHA/PRESUNTO/CENOURA) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE) BOLO DE CHOCOLATE	FERIADO
KCAL TOTAL	821	895	779	896	

MARÇO 2024



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL PROPOSTO

FAIXA ETÁRIA - 4 A 11 ANOS



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

 Fábio Alfredo Gonçalves de Campos Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRN8/231	 Miriz A. Nakamura Kuwahara Nutricionista CRN-8/1212	 Renata Perucelo Romero Nutricionista CRN8/2451
---	--	--	---

OBSERVAÇÕES:

- * As FRUTAS que sobremem 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)	16.129	849
PROT. (g)	672	35
LÍPIDEOS (g)	404	21
SAT. (g)	123	6
CARB. (g)	2.504	132
FIBRA (g)	216	11
CÁLCIO (mg)	4.264	224
MAGNÉSIO (mg)	2.532	133
FERRO (mg)	91	5
ZINCO (mg)	77	4
RETINOL (mcg)	2.088	110
VIT. C (mg)	1.809	95
SÓDIO (mg)	18.407	969
GORD. TRANS (g)	0	0



MARÇO
2024



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL - PROPOSTO
FAIXA ETÁRIA - 4 A 11 ANOS



VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 04/03/2024 A 08/03/2024			SEMANA DE 11/03/2024 A 15/03/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	4.105	821	E. (KCAL)	4.152	830
PROT. (g)	175	35	PROT. (g)	173	35
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3
LÍPIDEOS (g)	103	21	LÍPIDEOS (g)	105	21
LÍPIDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	5	LÍPIDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	5
SAT. (g)	33	7	SAT. (g)	31	6
CARB. (g)	635	127	CARB. (g)	644	129
CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	12
FIBRA (g)	60	12	FIBRA (g)	57	11
CÁLCIO (mg)	1286	257	CÁLCIO (mg)	1161	232
MAGNÉSIO (mg)	719	144	MAGNÉSIO (mg)	676	135
FERRO (mg)	25	5	FERRO (mg)	24	5
ZINCO (mg)	22	4	ZINCO (mg)	20	4
RETINOL (mcg)	482	96	RETINOL (mcg)	547	109
VIT. C (mg)	575	115	VIT. C (mg)	508	102
SÓDIO (mg)	4579	916	SÓDIO (mg)	4964	993
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 18/03/2024 A 22/03/2024			SEMANA DE 25/03/2024 A 28/03/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	4.480	896	E. (KCAL)	3.391	848
PROT. (g)	185	37	PROT. (g)	139	35
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	4
LÍPIDEOS (g)	113	23	LÍPIDEOS (g)	84	21
LÍPIDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	5	LÍPIDEOS (%) - 15% A 30% VET	22	6
SAT. (g)	40	8	SAT. (g)	20	5
CARB. (g)	694	139	CARB. (g)	531	133
CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	63	16
FIBRA (g)	58	12	FIBRA (g)	41	10
CÁLCIO (mg)	1151	230	CÁLCIO (mg)	665	166
MAGNÉSIO (mg)	712	142	MAGNÉSIO (mg)	425	106
FERRO (mg)	25	5	FERRO (mg)	17	4
ZINCO (mg)	20	4	ZINCO (mg)	16	4
RETINOL (mcg)	702	140	RETINOL (mcg)	356	89
VIT. C (mg)	498	100	VIT. C (mg)	228	57
SÓDIO (mg)	4874	975	SÓDIO (mg)	3990	998
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0