

ABRIL 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: 01/04/2024	DATA: 02/04/2024	DATA: 03/04/2024	DATA: 04/04/2024	DATA: 05/04/2024
DESJEJUM	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	LEITE CARAMELADO BISCOITO POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS
COLAÇÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - BANANA
ALMOÇO	ARROZ OMELETE AO FORNO (ABOBRINHA/CENOURA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE)	ARROZ ESTROGONOFF DE CARNE (COLORAU/CUBOS/TOMATE/CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (CHUCHU/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADO (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA/CHEIRO VERDE) FAROFA COM LEGUME (ACELGA/FARINHA DE MANDIOCA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (CUBOS/VAGEM/CENOURA/ABOBRINHA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BRÓCOLIS) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO (COLORAU/MOÍDA/TOMATE/CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA) SALADA CRUA (TOMATE)
JANTAR	ARROZ POLENTA CARNE SUÍNA ACEBOLADO (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) FRUTA - LARANJA/MAMÃO	ARROZ CARNE MOÍDA COM LEGUMES (MOÍDA/VAGEM/CENOURA/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ACELGA)	MACARRÃO A BOLONHESA (EXTRATO/MOÍDA) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	MACARRÃO COM CARNE CUBOS (COLORAU/CUBOS) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	794	706	895	781	1025
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 08/04/2024	DATA: 09/04/2024	DATA: 10/04/2024	DATA: 11/04/2024	DATA: 12/04/2024
DESJEJUM	LEITE CARAMELADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	ESFERA DE CHOCOLATE COM LEITE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) PÃO DE FORMA COM GELEIA DE FRUTAS
COLAÇÃO	FRUTA - PERA	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAÇÃ	SALADA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO/MAÇÃ)	FRUTA - BANANA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE CARNE (TIRAS) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ)	ARROZ FEIJÃO CARNE TIRAS REFOGADA COM LEGUME (CENOURA/VAGEM) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)	ARROZ CARNE DE PANELA (CUBOS/EXTRATO) POLENTA DE FORMA SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUME (BATATA DOCE/CUBOS) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE CARNE (TIRAS) LEGUME REFOGADO (CHUCHU) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)
JANTAR	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES (CENOURA/ERVILHA/TOMATE) LEGUMES REFOGADO (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (VAGEM/CENOURA) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ COM CENOURA CARNE MOÍDA REFOGADA COM MILHO (MILHO) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)	MACARRÃO COM CARNE DE MOÍDA (MOÍDA) LEGUME REFOGADO (BROCOLIS) MINGAU DE CHOCOLATE	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUMES (ABO. CABOTIÁ/SOBREC/EXTRATO) SALADA CRUA (ACELGA)
KCAL TOTAL	885	781	666	1058	857

ABRIL 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: 15/04/2024	DATA: 16/04/2024	DATA: 17/04/2024	DATA: 18/04/2024	DATA: 19/04/2024
DESJEJUM	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE CAMELADO BOLACHA	CHÁ BISCOITO PÃO DE MEL	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO-MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS
COLAÇÃO	FRUTA - MAÇÃ	SALADA DE FRUTA (MAÇÃ/MELÃO/MAMÃO)	FRUTA - MELÃO	FRUTA - BANANA	FRUTA - MAÇÃ
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (VAGEM/CENOURA) SALADA CRUA (TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ CARNE DE PANELA DE PANELA (CUBOS) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (ABOBRINHA/TIRAS) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ ESTROGONOFE FRANGO (SOBREC/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABÓ CABOTIÁ) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ TUTU DE FEIJÃO CARNE EM TIRAS SUÍNA REFOGADA (TIRAS/COLORAU) LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (COUVE-MANTEIGA/TOMATE)
JANTAR	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE CARNE (MOÍDA/TOMATE/EXTRATO) SALADA CRUA (ACELGA)	MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS E LEGUMES (CENOURA /COLORAU/TIRAS) LEGUME REFOGADO (COUVE-MANTEIGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA (MOÍDA) LEGUME REFOGADO (BOCOLIS)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUMES (CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA)	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (CHUCHU/CENOURA/BATATA DOCE/SOBRREC)
KCAL TOTAL	855	751	735	726	878
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 22/04/2024	DATA: 23/04/2024	DATA: 24/04/2024	DATA: 25/04/2024	DATA: 26/04/2024
DESJEJUM	CHÁ BOLACHA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO-MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + BANANA) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) PÃO DE FORMA COM GELEIA DE FRUTAS
COLAÇÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MELÃO	FRUTA - BANANA	FRUTA - MAÇÃ
ALMOÇO	ARROZ FRICASSE DE FRANGO (2) (EXTRATO/MILHO/ERVILHA/SOBRREC) LEGUME REFOGADO (ACELGA) FRUTA - PONCÃ	ARROZ FEIJÃO FAROFA COM OVOS E LEGUMES (CENOURA/CHUCHU/FARINHA MANDIOCA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUME (TOMATE/VAGEM/SOBRREC) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS COM MOLHO/COLORAU) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA)	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA/BROCOLIS) SALADA CRUA (ALFACE)
JANTAR	MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS E LEGUMES (CENOURA/REPOLHO/VAGEM/TIRAS)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (CUBOS/BROCOLIS) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA (EXTRATO/MOÍDA) LEGUMES REFOGADOS (ABO. CABOTIÁ)	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO COM LEGUMES (SOBREC/TOAMTE/EXTRATO) SALADA CRUA (ALFACE)	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES (CENOURA/COUVE-FLOR)
KCAL TOTAL	811	896	822	897	789

ABRIL 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: 29/04/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 30/04/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 01/05/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 02/05/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 03/05/2024
DESJEJUM	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) BISCOITO DE POLVILHO	LEITE CARAMELADO BISCOITO	FERIADO	CHÁ BOLACHA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO
COLAÇÃO	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAÇÃ	FERIADO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - BANANA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (TOMATE)	FERIADO	ARROZ FEIJÃO PICADINHO DE CARNE SUÍNA (COLORAU/TIRAS SUÍNA/TOMATE) LEGUMES REFOGADO (CENOURA/BRÓCOLI) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO (COLORAU/SOBRECOXA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)
JANTAR	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (CENOURA) FRUTA - PONCÃ	ARROZ COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (CENOURA/BROCOLIS/TOMATE/SOBRREC) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	FERIADO	MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS E LEGUMES (CENOURA/VAGEM) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA (COLORAU/MÓIDA/TOMATE) SALADA CRUA (REPOLHO)
KCAL TOTAL	765	725	0	812	838

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	 Mirtz A. Nakamura Kuwahara Nutricionista CRN-8/3232	 Renata Perucelo Romero Nutricionista CRN8/2451
---	--	--	---

OBSERVAÇÕES:

- * As FRUTAS que sobram 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 p or 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 ABRIL 2024		
	QTD. MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	18.098	823
PROT. (g)	770	35
LÍPIDIOS (g)	454	21
SAT. (g)	149	7
CARB. (g)	2.779	126
FIBRA (g)	226	10
CÁLCIO (mg)	5.147	234
MAGNÉSIO (mg)	2.792	127
FERRO (mg)	102	5
ZINCO (mg)	91	4
RETINOL (mcg)	2.152	98
VIT. C (mg)	1.918	87
SÓDIO (mg)	18.254	830
GORD. TRANS (g)	0	0



ABRIL 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 01/04/2024 A 05/04/2024			SEMANA DE 08/04/2024 A 12/04/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	4.201	840	E. (KCAL)	4.246	849
PROT. (g)	176	35	PROT. (g)	176	35
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3
LÍPIDEOS (g)	111	22	LÍPIDEOS (g)	111	22
LÍPIDEOS (%) - 15% A 30% VET	24	5	LÍPIDEOS (%) - 15% A 30% VET	24	5
SAT. (g)	36	7	SAT. (g)	36	7
CARB. (g)	638	128	CARB. (g)	651	130
CARB. (%) - 55% A 65% VET	61	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	61	12
FIBRA (g)	55	11	FIBRA (g)	55	11
CÁLCIO (mg)	1148	230	CÁLCIO (mg)	1382	276
MAGNÉSIO (mg)	698	140	MAGNÉSIO (mg)	675	135
FERRO (mg)	25	5	FERRO (mg)	25	5
ZINCO (mg)	21	4	ZINCO (mg)	24	5
RETINOL (mcg)	411	82	RETINOL (mcg)	703	141
VIT. C (mg)	471	94	VIT. C (mg)	537	107
SÓDIO (mg)	4409	882	SÓDIO (mg)	4164	833
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 15/04/2024 A 19/04/2024			SEMANA DE 22/04/2024 A 26/04/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.945	789	E. (KCAL)	4.215	843
PROT. (g)	178	36	PROT. (g)	177	35
PROT. (%) - 10% A 15% VET	174	35	PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3
LÍPIDEOS (g)	90	18	LÍPIDEOS (g)	100	20
LÍPIDEOS (%) - 15% A 30% VET	92	18	LÍPIDEOS (%) - 15% A 30% VET	21	4
SAT. (g)	31	6	SAT. (g)	32	6
CARB. (g)	615	123	CARB. (g)	662	132
CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	63	13
FIBRA (g)	47	9	FIBRA (g)	54	11
CÁLCIO (mg)	1078	216	CÁLCIO (mg)	1109	222
MAGNÉSIO (mg)	589	118	MAGNÉSIO (mg)	636	127
FERRO (mg)	21	4	FERRO (mg)	24	5
ZINCO (mg)	19	4	ZINCO (mg)	19	4
RETINOL (mcg)	343	69	RETINOL (mcg)	497	99
VIT. C (mg)	438	88	VIT. C (mg)	378	76
SÓDIO (mg)	3990	798	SÓDIO (mg)	4051	810
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 29/04/2024 A 03/05/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.141	785
PROT. (g)	135	34
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	4
LÍPIDEOS (g)	82	21
LÍPIDEOS (%) - 15% A 30% VET	24	6
SAT. (g)	27	7
CARB. (g)	475	119
CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	15
FIBRA (g)	40	10
CÁLCIO (mg)	809	202
MAGNÉSIO (mg)	490	122
FERRO (mg)	17	4
ZINCO (mg)	15	4
RETINOL (mcg)	269	67
VIT. C (mg)	314	79
SÓDIO (mg)	3389	847
GORD. TRANS (g)	0	0