

ABRIL 2024



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL PARCIAL - 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 / LANCHE DA TARDE	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	LEITE CARMELADO BISCOITO POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS
PRINCIPAL	MACARRÃO BOLONHESA (EXTRATO/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ POLENTA CARNE SUÍNA ACEBOLADO (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO OMELETE AO FORNO COM LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA) FRUTA - LARANJA/MAMÃO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUMES (MOÍDA/ABOBRINHA VERDE/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BRÓCOLIS) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFF DE CARNE (COLORAU/CUBOS/TOMATE/CEBOLA/HEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA) SALADA CRUA (TOMATE)
KCAL TOTAL	398	560	442	422	635
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 / LANCHE DA TARDE	LEITE CARMELADO 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
PRINCIPAL	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES (CENOURA/ERVILHA/TOMATE) LEGUMES REFOGADO (ACELGA) FRUTA - BANANA	ARROZ ESTROGONOFE DE CARNE (TIRAS) LEGUME REFOGADO (CENOURA/VAGEM/ABOBRINHA) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) POLENTA DE FORMA SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ COM MILHO FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUME (BATATA DOCE/CUBOS) SALADA CRUA (ACELGA) MINGAU DE CHOCOLATE	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE CARNE (TIRAS) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (CHUCHU) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	586	487	482	754	627
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 / LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE CARMELADO 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
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (VAGEM/CENOURA) SALADA CRUA (TOMATE)	MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS E LEGUMES (CENOURA/EXTRATO/TIRAS) LEGUME REFOGADO (ACELGA) SALADA DE FRUTA (MAÇÃ/MELÃO/MAMÃO)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUMES (ABOBRINHA/MOÍDA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ ESTROGONOFE FRANGO (SOBREC/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABÓ CABOTIÁ) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA BANANA	ARROZ TUTU DE FEIJÃO CARNE EM TIRAS SUÍNA REFOGADA (TIRAS/COLORAU) LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (COUVE-MANTEIGA/TOMATE)
KCAL TOTAL	487	553	503	464	576

ABRIL 2024



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL PARCIAL - EXECUTADO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 22/04/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 23/04/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 24/04/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 25/04/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 26/04/2024
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	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
PRINCIPAL	ARROZ FRICASSE DE FRANGO (2) (COLORAU/MILHO/ERVILHA/SOBREC) LEGUME REFOGADO (ACELGA) FRUTA - PONCÃ	ARROZ FEIJÃO FAROFA COM OVOS E LEGUMES (CENOURA/CHUCHU/FARINHA MANDIOCA) SALADA CRUA (REPOLHO)	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA (EXTRATO/MOÍDA) LEGUMES REFOGADOS (ABO. CABOTIÁ) FRUTA - MELÃO	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUME (CUBOS/COLORAU/MANDIOCA) SALADA CRUA (ACELGA)	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES (CENOURA/COUVE-FLOR) FRUTA - MAÇÃ
KCAL TOTAL	521	531	554	486	517
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 / LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) BISCOITO POLVILHO	LEITE CAMELADO BISCOITO	FERIADO	CHÁ BOLACHA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO
PRINCIPAL	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - PONCÃ	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (TOMATE)	FERIADO	ARROZ FEIJÃO PICADINHO DE CARNE SUÍNA (COLORAU/TIRAS SUÍNA/TOMATE) LEGUMES REFOGADO (CENOURA/BRÓCOLI) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - PONCÃ	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO (COLORAU/SOBRECOXA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO)
KCAL TOTAL	462	548	0	534	478

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
DESJEJUM	15' antes das atividades pedagógicas
PRINCIPAL MANHÃ	2h após o início das atividades pedagógicas
LANCHE DATARDE	15' antes das atividades pedagógicas
PRINCIPAL TARDE	2h após o início das atividades pedagógicas

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

OBSERVAÇÕES:

- * As FRUTAS que sobram do Desjejum e Cofação 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; excepcionais 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

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE ABRIL 2024		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	17.199	782
PROT. (g)	799	36
LÍPIDEOS (g)	420	19
SAT. (g)	118	5
CARB. (g)	2.576	117
FIBRA (g)	240	11
CÁLCIO (mg)	2.879	131
MAGNÉSIO (mg)	2.711	123
FERRO (mg)	108	5
ZINCO (mg)	92	4
RETINOL (mcg)	1.267	58
VIT. C (mg)	1.239	56
SÓDIO (mg)	18.650	848
GORD. TRANS (g)	0	0



ABRIL 2024



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL PARCIAL - 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)	2.457	491	E. (KCAL)	2.938	588
PROT. (g)	101	20	PROT. (g)	115	23
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	3
LÍPÍDEOS (g)	74	15	LÍPÍDEOS (g)	69	14
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	27	5	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	21	4
SAT. (g)	24	5	SAT. (g)	22	4
CARB. (g)	359	72	CARB. (g)	474	95
CARB. (%) - 55% A 65% VET	59	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	65	13
FIBRA (g)	26	5	FIBRA (g)	36	7
CÁLCIO (mg)	894	179	CÁLCIO (mg)	1235	247
MAGNÉSIO (mg)	378	76	MAGNÉSIO (mg)	488	98
FERRO (mg)	13	3	FERRO (mg)	16	3
ZINCO (mg)	12	2	ZINCO (mg)	16	3
RETINOL (mcg)	385	77	RETINOL (mcg)	600	120
VIT. C (mg)	216	43	VIT. C (mg)	441	88
SÓDIO (mg)	2503	501	SÓDIO (mg)	2719	544
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)	2.583	517	E. (KCAL)	2.574	515
PROT. (g)	102	20	PROT. (g)	100	20
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	3
LÍPÍDEOS (g)	66	13	LÍPÍDEOS (g)	62	12
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	5	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	22	4
SAT. (g)	24	5	SAT. (g)	21	4
CARB. (g)	407	81	CARB. (g)	411	82
CARB. (%) - 55% A 65% VET	63	13	CARB. (%) - 55% A 65% VET	64	13
FIBRA (g)	32	6	FIBRA (g)	28	6
CÁLCIO (mg)	917	183	CÁLCIO (mg)	872	174
MAGNÉSIO (mg)	393	79	MAGNÉSIO (mg)	312	62
FERRO (mg)	13	3	FERRO (mg)	12	2
ZINCO (mg)	12	2	ZINCO (mg)	11	2
RETINOL (mcg)	347	69	RETINOL (mcg)	415	83
VIT. C (mg)	288	58	VIT. C (mg)	163	33
SÓDIO (mg)	2659	532	SÓDIO (mg)	2130	426
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)	2.024	506
PROT. (g)	77	19
PROT. (%) - 10% A 15% VET	15	4
LÍPÍDEOS (g)	59	15
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	26	7
SAT. (g)	19	5
CARB. (g)	304	76
CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	15
FIBRA (g)	26	6
CÁLCIO (mg)	717	179
MAGNÉSIO (mg)	325	81
FERRO (mg)	11	3
ZINCO (mg)	9	2
RETINOL (mcg)	237	59
VIT. C (mg)	348	87
SÓDIO (mg)	2345	586
GORD. TRANS (g)	0	0