

**MAIO
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: 01/05/2024	DATA: 02/05/2024	DATA: 03/05/2024
DESJEJUM			FERIADO	CHÁ BOLACHA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MACÃ) FRUTA - MAMÃO
COLAÇÃO				FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - BANANA
ALMOÇO			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) SALADA CRUA (ALFACE)
JANTAR			FERIADO	MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS E LEGUMES (CENOURA/VAGEM) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA (COLORAU/MOÍDA/TOMATE) SALADA CRUA (REPOLHO)
KCAL TOTAL			0	812	838
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 06/05/2024	DATA: 07/05/2024	DATA: 08/05/2024	DATA: 09/05/2024	DATA: 10/05/2024
DESJEJUM	LEITE CARAMELADO BISCOITO POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) PÃO DE FORMA COM PRESUNTO
COLAÇÃO	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - BANANA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA VERDE)	ARROZ CARNE AO MOLHO (TIRAS/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (CHUCHU) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA (TIRAS/CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUMES REFOGADOS (CENOURA/COUVE-MANTEIGA) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ CHINÊS (ERVILHA/CENOURA/OVOS MEXIDO/CEBOLINHA) FRANGO COM MOLHO (SOBR/COLORAU/ORÉGANO) LEGUMES REFOGADO (BRÓCOLIS) SALADA CRUA (ALFACE)
JANTAR	MACARRÃO COM FRANGO (COXASOBR/COLORAU/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - MAMÃO	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA (TIRAS/CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUMES REFOGADOS (CENOURA/COUVE-MANTEIGA)	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/TOMATE/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA COZIDA (COUVE-FLOR) FRUTA - PONCÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA/VAGEM)	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA) SALADA DE FRUTAS (MELÃO/MAMÃO/MAÇÃ)
KCAL TOTAL	880	922	854	1057	1123

MAIO 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: 13/05/2024	DATA: 14/05/2024	DATA: 15/05/2024	DATA: 16/05/2024	DATA: 17/05/2024
DESJEJUM	CHÁ PÃO DE LEITE COM OVOS	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) BISCOITO	FLOCOS COM LEITE
COLAÇÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - BANANA	FRUTA - MAÇÃ
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (CENOURA RALADA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (CHUCHU)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA/VEGEM)	ARROZ FRANGO AO MOLHO (COXSBR/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (CENOURA RALADA/BERINJELA) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA (TIRAS/CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)
JANTAR	MACARRÃO COM CARNE TIRAS E LEGUMES (TIRAS/COLORAU/CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - MELÃO	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (SOBREC/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA DESFIADA (CUBOS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BRÓCOLIS/COUVE FLOR) SALADA CRUA (TOMATE)	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (CENOURA) FRUTA - MAMÃO	MACARRÃO COM CARNE (MOÍDA/TOMATE/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (COUVE FLOR) FRUTA - MAÇÃ
KCAL TOTAL	842	773	890	922	627
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 20/05/2024	DATA: 21/05/2024	DATA: 22/05/2024	DATA: 23/05/2024	DATA: 24/05/2024
DESJEJUM	CHÁ BISCOITO POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/MAÇÃ) PÃO DE FORMA COM MANTEIGA	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
COLAÇÃO	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - BANANA	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE LEGUMES AO FORNO (ABOBRINHA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (COUVE-MANTEIGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO (CUBOS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA VERDE)	ARROZ POLENTA COM FRANGO AO MOLHO (SOBREC/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (BROCOLIS) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA) SALADA CRUA (ALFACE)	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
JANTAR	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (SOBREC/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - PONCÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA (TIRAS/CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA) BOLO SIMPLES COM CALDA DE LARANJA	MACARRÃO COM CARNE (TIRAS/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (COUVE-MANTEIGA) FRUTA - MELÃO	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO (SOBREC/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA VERDE) SALADA CRUA (TOMATE)	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
KCAL TOTAL	857	900	791	813	0

MAIO 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: 27/05/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 28/05/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 29/05/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 30/05/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 31/05/2024
DESJEJUM	LEITE CAMELADO PÃO DE LEITE COM OVOS	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	CHÁ BISCOITO PÃO DE MEL	FERIADO	RECESSO
COLAÇÃO	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAÇÃ	FERIADO	RECESSO
ALMOÇO	ARROZ ESTROGONOFE CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BERINJELA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUME E REQUEIJÃO (TOMATE/CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE)	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO (SOBREC/TOMATE /CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (CHUCHU) SALADA CRUA (REPOLHO)	FERIADO	RECESSO
JANTAR	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA DE FRUTA (MELÃO/MAMÃO/MAÇÃ)	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO (CUBOS/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (COUVE- MANTEIGA)	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA/CENOURA) FRUTA - MELÃO	FERIADO	RECESSO
KCAL TOTAL	969	857	765		

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 MAIO 2024		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	16.368	861
PROT. (g)	681	36
LIPÍDEOS (g)	412	22
SAT. (g)	136	7
CARB. (g)	2.541	134
FIBRA (g)	224	12
CÁLCIO (mg)	4.252	224
MAGNÉSIO (mg)	2.677	141
FERRO (mg)	93	5
ZINCO (mg)	79	4
RETINOL (mcg)	1.571	83
VIT. C (mg)	2.253	119
SÓDIO (mg)	17.412	916
GORD. TRANS (g)	0	0



MAIO 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 01/05/2024 A 03/05/2024			SEMANA DE 06/05/2024 A 10/05/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.643	822	E. (KCAL)	4.380	876
PROT. (g)	68	34	PROT. (g)	186	37
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	8	PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3
LÍPIDEOS (g)	40	20	LÍPIDEOS (g)	115	23
LÍPIDEOS (%) - 15% A 30% VET	22	11	LÍPIDEOS (%) - 15% A 30% VET	24	5
SAT. (g)	13	6	SAT. (g)	38	8
CARB. (g)	261	130	CARB. (g)	668	134
CARB. (%) - 55% A 65% VET	64	32	CARB. (%) - 55% A 65% VET	61	12
FIBRA (g)	25	13	FIBRA (g)	64	13
CÁLCIO (mg)	389	195	CÁLCIO (mg)	1185	237
MAGNÉSIO (mg)	298	149	MAGNÉSIO (mg)	773	155
FERRO (mg)	10	5	FERRO (mg)	25	5
ZINCO (mg)	8	4	ZINCO (mg)	21	4
RETINOL (mcg)	69	35	RETINOL (mcg)	402	80
VIT. C (mg)	246	123	VIT. C (mg)	696	139
SÓDIO (mg)	1774	887	SÓDIO (mg)	4886	977
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 13/05/2024 A 17/05/2024			SEMANA DE 20/05/2024 A 24/05/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.466	867	E. (KCAL)	4.379	876
PROT. (g)	141	35	PROT. (g)	182	36
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3
LÍPIDEOS (g)	88	22	LÍPIDEOS (g)	108	22
LÍPIDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	6	LÍPIDEOS (%) - 15% A 30% VET	22	4
SAT. (g)	30	7	SAT. (g)	35	7
CARB. (g)	539	135	CARB. (g)	683	137
CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	16	CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	12
FIBRA (g)	46	11	FIBRA (g)	56	11
CÁLCIO (mg)	873	218	CÁLCIO (mg)	1126	225
MAGNÉSIO (mg)	566	141	MAGNÉSIO (mg)	682	136
FERRO (mg)	21	5	FERRO (mg)	23	5
ZINCO (mg)	18	4	ZINCO (mg)	21	4
RETINOL (mcg)	396	99	RETINOL (mcg)	450	90
VIT. C (mg)	434	109	VIT. C (mg)	531	106
SÓDIO (mg)	3885	971	SÓDIO (mg)	4217	843
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 27/05/2024 A 30/05/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.499	833
PROT. (g)	105	35
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	6
LÍPIDEOS (g)	29	10
LÍPIDEOS (%) - 15% A 30% VET	11	4
SAT. (g)	21	7
CARB. (g)	390	130
CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	21
FIBRA (g)	33	11
CÁLCIO (mg)	689	230
MAGNÉSIO (mg)	358	119
FERRO (mg)	14	5
ZINCO (mg)	12	4
RETINOL (mcg)	253	84
VIT. C (mg)	345	115
SÓDIO (mg)	2650	883
GORD. TRANS (g)	0	0

MAIO 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



PARA OS ALUNOS COM RESTRIÇÕES ALIMENTARES SUBSTITUIR AS PREPARAÇÕES

ALERGIA AO LEITE DE VACA	Leite por LEITE DE SOJA (SOY MAIS), Achocolatado por ACHOCOLATADO DIET (APTI) , Bolacha/Biscoito e de Polvilho por BOLACHA/BISCOITO SEM LEITE (LIANE/PICCININI), Pão com Requeijão por PÃO COM OVOS, Bolo por BOLO SEM LEITE, Estrogonofe por CARNE/FRANGO REFOGADO
INTOLERÂNCIA À LACTOSE	Leite por LEITE SEM LACTOSE (CCGL), Achocolatado por ACHOCOLATADO DIET (APTI), Bolacha/Biscoito e de Polvilho por BOLACHA/BISCOITO SEM LEITE (LIANE/PICCININI), Pão com Requeijão por PÃO COM OVOS, Bolo por BOLO SEM LEITE, Estrogonofe por CARNE/FRANGO REFOGADO
ALERGIA OVO	Biscoito de Polvilho por BISCOITO ÁGUA E SAL ou BISCOITO DE MAISENA (LIANE E PICCININI), Pão com Ovos por PÃO COM DOCE OU PÃO COM CARNE, Arroz Chinês por ARROZ COM CENOURA, ERVILHA E CEBOLINHA, Macarrão por MACARRÃO SEM OVO (URBANO), Ovos ou Ovos Mexidos ou Omelete por CARNE OU FRANGO REFOGADO, Bolo por BOLO SEM OVOS
DIABETES	Leite com Achocolatado por LEITE COM ACHOCOLATADO DIET, Biscoito por BISCOITO ÁGUA E SAL OU BISCOITO POLVILHO, Pão por PÃO INTEGRAL, Flocos por FLOCOS SEM AÇÚCAR, Macarrão por MACARRÃO INTEGRAL

ALERGIA AO LEITE DE VACA	
PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
LEITE	LEITE DE SOJA (SOY MAIS)
ACHOCOLATADO	ACHOCOLATADO DIET (APTI)
POLVILHO	(LIANE/PICCININI)
ESFERAS DE MILHO E SOJA - CHOCOLATE	FLOCOS DE MILHO (ALCAFOODS)
PÃO C/ MANTEIGA	PÃO C/ OVOS OU PÃO COM DOCE
OMELETE C/ LEGUME E REQUEIJÃO	OMELETE C/ LEGUMES
ESTROGONOFE	CARNE/FRANGO REFOGADO
BOLO	BOLO SEM LEITE

INTOLERÂNCIA À LACTOSE	
PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
LEITE	MAIS
ACHOCOLATADO COM LEITE	ACHOCOLATADO DIET (APTI)
BOLACHA/BISCOITO COM LEITE E DE POLVILHO	BOLACHA/BISCOITO SEM LACTOSE (LIANE/PICCININI)
ESFERAS DE MILHO E SOJA - CHOCOLATE	FLOCOS DE MILHO (ALCAFOODS)
PÃO C/ MANTEIGA	PÃO C/ OVOS OU PÃO COM DOCE
ESTROGONOFE	CARNE/FRANGO REFOGADO
BOLO	BOLO SEM LEITE

ALERGIA OVO	
PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
POLVILHO	BISCOITO DE MAISENA (LIANE/PICCININI)
PÃO C/ OVOS	PÃO C/ CARNE OU PÃO COM DOCE
ARROZ CHINÊS	ARROZ C/ CENOURA, ERVILHA E CEBOLINHA
MACARRÃO	MACARRÃO SEM OVO (URBANO)
OVOS OU OVOS MEXIDOS OU OMELETE	CARNE OU FRANGO REFOGADO
BOLO	BOLO SEM OVOS

DIABETES	
PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
ACHOCOLATADO	ACHOCOLATADO DIET (APTI OU LOWÇUCAR)
BOLACHA/BISCOITO	POLVILHO (LOPES)
PÃO	PÃO INTEGRAL (ROMA)
CHOCOLATE	FLOCOS SEM AÇÚCAR (ALCAFOODS)
ARROZ	ARROZ INTEGRAL (URBANO)
MACARRÃO	MACARRÃO INTEGRAL (FLORIANI)
BOLO	BOLO SEM AÇÚCAR