

# MAIO 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: 01/05/2024	DATA: 02/05/2024	DATA: 03/05/2024
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>			FERIADO	CHÁ BOLACHA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO
<b>PRINCIPAL</b>			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 (ALFACE)
<b>KCAL TOTAL</b>	0	0	0	542	473
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
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>	LEITE CARMELADO 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
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO) FRUTA - MELÃO	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA VERDE)	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (CHUCHU/CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - MAÇÃ	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) SALADA DE FRUTAS (MELÃO/MAMÃO/MAÇÃ)
<b>KCAL TOTAL</b>	510	430	525	487	590
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
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>	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
<b>PRINCIPAL</b>	MACARRÃO COM FRANGO (SOBR/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - PONCÃ	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA) LEGUME REFOGADO (BERINJELA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUME (CUBOS/COLORAU/MANDIOCA) LEGUME REFOGADO (CENOURA RALADA)	ARROZ FEIJÃO PICADINHO DE CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA VERDE) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - MAMÃO	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA (TIRAS/CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)
<b>KCAL TOTAL</b>	552	450	553	601	603

# MAIO 2024



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

## CARDÁPIO FUNDAMENTAL PARCIAL - EXECUTADO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 20/05/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 21/05/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 22/05/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 23/05/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 24/05/2024
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>	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
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE LEGUMES AO FORNO (ABOBRINHA/CENOURA) LEGUME REFOGADO (COUVE-MANTEIGA) FRUTA - PONCÃ	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO (SOBREC/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA VERDE) BOLO SIMPLES COM CALDA DE LARANJA (LARANJA)	MACARRÃO COM CARNE (TIRAS/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (BROCOLIS/CENOURA) SALADA CRUA (TOMATE) FRUTA - MELÃO	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS /COLORAU) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - BANANA	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>472</b>	<b>538</b>	<b>452</b>	<b>570</b>	<b>0</b>
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
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>	LEITE CARMELADO PÃO DE LEITE COM OVOS	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	CHÁ BISCOITO PÃO DE MEL	FERIADO	RECESSO
<b>PRINCIPAL</b>	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (REPOLHO/CENOURA) SALADA DE FRUTA (MELÃO/MAMÃO/MAÇÃ)	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUME E REQUEIJÃO (TOMATE/CEBOLA/CHEIRO VERDE) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO (SOBREC/TOMATE/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (BERINJELA) FRUTA - MAÇÃ	FERIADO	RECESSO
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>560</b>	<b>416</b>	<b>503</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
DESJEJUM	15' antes das atividades pedagógicas
PRINCIPAL MANHÃ	2h após o início das atividades pedagógicas
LANCHE DA TARDE	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	 Wlter A. Joaquim Kowalko Nutricionista CRN-8/1212	 Renata Perucello 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 por não ter

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE MAIO 2024		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	9.577	563
PROT. (g)	388	23
LÍPIDIOS (g)	265	16
SAT. (g)	90	5
CARB. (g)	1.436	84
FIBRA (g)	113	7
CÁLCIO (mg)	3.204	188
MAGNÉSIO (mg)	1.430	84
FERRO (mg)	52	3
ZINCO (mg)	45	3
RETINOL (mcg)	1.392	82
VIT. C (mg)	768	45
SÓDIO (mg)	10.587	623
GORD. TRANS (g)	0	0



# MAIO 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 01/05/2024 A 03/05/2024			SEMANA DE 06/05/2024 A 10/05/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.015	254	E. (KCAL)	2.542	508
PROT. (g)	38	9	PROT. (g)	105	21
PROT. (%) - 10% A 15% VET	15	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	3
LÍPÍDEOS (g)	26	7	LÍPÍDEOS (g)	73	15
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	6	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	26	5
SAT. (g)	8	2	SAT. (g)	25	5
CARB. (g)	170	42	CARB. (g)	376	75
CARB. (%) - 55% A 65% VET	67	17	CARB. (%) - 55% A 65% VET	59	12
FIBRA (g)	16	4	FIBRA (g)	29	6
CÁLCIO (mg)	347	87	CÁLCIO (mg)	879	176
MAGNÉSIO (mg)	201	50	MAGNÉSIO (mg)	379	76
FERRO (mg)	6	1	FERRO (mg)	14	3
ZINCO (mg)	10	2	ZINCO (mg)	12	2
RETINOL (mcg)	67	17	RETINOL (mcg)	361	72
VIT. C (mg)	264	66	VIT. C (mg)	163	33
SÓDIO (mg)	1048	262	SÓDIO (mg)	3096	619
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)	2.126	532	E. (KCAL)	2.635	527
PROT. (g)	89	22	PROT. (g)	101	20
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	15	3
LÍPÍDEOS (g)	56	14	LÍPÍDEOS (g)	73	15
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	24	6	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	25	5
SAT. (g)	20	5	SAT. (g)	24	5
CARB. (g)	321	80	CARB. (g)	404	81
CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	15	CARB. (%) - 55% A 65% VET	61	12
FIBRA (g)	26	6	FIBRA (g)	31	6
CÁLCIO (mg)	732	183	CÁLCIO (mg)	874	175
MAGNÉSIO (mg)	326	82	MAGNÉSIO (mg)	413	83
FERRO (mg)	13	3	FERRO (mg)	14	3
ZINCO (mg)	9	2	ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	363	91	RETINOL (mcg)	401	80
VIT. C (mg)	264	66	VIT. C (mg)	239	48
SÓDIO (mg)	2398	600	SÓDIO (mg)	2544	509
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)	1.479	493
PROT. (g)	59	20
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	5
LÍPÍDEOS (g)	37	12
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	22	7
SAT. (g)	12	4
CARB. (g)	231	77
CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	21
FIBRA (g)	17	6
CÁLCIO (mg)	439	146
MAGNÉSIO (mg)	181	60
FERRO (mg)	8	3
ZINCO (mg)	6	2
RETINOL (mcg)	200	67
VIT. C (mg)	51	17
SÓDIO (mg)	1508	503
GORD. TRANS (g)	0	0

# MAIO 2024



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

## CARDÁPIO FUNDAMENTAL PARCIAL - EXECUTADO



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/PICPININI), 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/PICPININI), 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 PICPININI), 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/PICPININI)
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

ALERGIA OVO	
PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
POLVILHO	BISCOITO DE MAISENA (LIANE/PICPININI)
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

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/PICPININI)
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

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