

MAIO 2024



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL PROPOSTO



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	LEITE COM ACHOCOLATADO FRUTA - LARANJA	SUCO DE POLPA DE FRUTAS GELATINA COLORIDA
COLAÇÃO				FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - ABACATE
ALMOÇO			FERIADO	ARROZ FEIJÃO FRICASSE DE FRANGO COM REQUEIJÃO (FILÉ DE PEITO) LEGUMES REFOGADO (CENOURA/BRÓCOLI) SALADA CRUA (ALFACE E TOMATE)	ARROZ PICADINHO DE CARNE COM LEGUMES (COLORAU/TIRAS/TOMATE/ COUVE-FLOR) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA E CENOURA) SALADA CRUA (PEPINO)
JANTAR			FERIADO	ARROZ PICADINHO DE CARNE COM LEGUMES (COLORAU/TIRAS/TOMATE/COUVE-FLOR) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA E CENOURA) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - MAMÃO	ARROZ FEIJÃO FRICASSE DE FRANGO COM REQUEIJÃO (FILÉ DE PEITO) LEGUMES REFOGADO (CENOURA/BRÓCOLI) SALADA CRUA (ALFACE E TOMATE) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL				1010	989
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 CARMELADO BISCOITO POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/MAÇÃ) FRUTA - BANANA	CHÁ BISCOITO ROSQUINHA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	SUCO DE POLPA DE FRUTAS PÃO COM PRESUNTO E QUEIJO
COLAÇÃO	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - PERA	FRUTA - BANANA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO TORTA MADALENA (MOÍDA) LEGUME REFOGADO (MANDIOQUINHA SALSA) SALADA CRUA (COUVE MANTEIGA/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (PEPINO/ESCAROLA)	NHOQUE COM CARNE, MILHO E ERVILHA (TIRAS/COLORAU) LEGUMES REFOGADOS (BRÓCOLIS/COUVE-FLOR) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA (TIRAS/CEBOLA/CHEIRO VERDE) FAROFA DE LEGUMES COM OVOS (CENOURA/ACELGA/COUVE-MANTEIGA) SALADA CRUA (ESPINAFRE/TOMATE)	ARROZ CHINES (ERVILHA/CENOURA/OVOS MEXIDO/CEBOLINHA) FRANGO COM MOLHO BRANCO E ERVAS FINAS (FILÉ/COLORAU/ERVAS) LEGUMES REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE) BOLO DE LARANJA COM COBERTURA
JANTAR	NHOQUE COM CARNE, MILHO E ERVILHA (TIRAS/COLORAU) LEGUMES REFOGADOS (BRÓCOLIS/COUVE-FLOR) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA) FRUTA - MAMÃO	ARROZ FEIJÃO TORTA MADALENA (MOÍDA) LEGUME REFOGADO (MANDIOQUINHA SALSA) SALADA CRUA (COUVE MANTEIGA/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (PEPINO/ESCAROLA) SALADA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ/LARANJA)	ARROZ CHINES (ERVILHA/CENOURA/OVOS MEXIDO/CEBOLINHA) FRANGO COM MOLHO BRANCO E ERVAS FINAS (FILÉ/COLORAU/ERVAS) LEGUMES REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE) BOLO DE LARANJA COM COBERTURA	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA (TIRAS/CEBOLA/CHEIRO VERDE) FAROFA DE LEGUMES COM OVOS (CENOURA/ACELGA/COUVE- SALADA CRUA (ESPINAFRE/TOMATE)) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	925	1050	776	1184	1301

MAIO 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: 13/05/2024	DATA: 14/05/2024	DATA: 15/05/2024	DATA: 16/05/2024	DATA: 17/05/2024
DESJEJUM	CHÁ FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) PÃO COM REQUEIJÃO	SUCO DE POLPA DE FRUTAS GELATINA COLORIDA	BEBIDA LÁCTEA COM FLOCOS FRUTA - MELÃO	CHÁ PÃO COM MANTEIGA
COLAÇÃO	FRUTA - LARANJA	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - BANANA	FRUTA - BANANA
ALMOÇO	MACARRÃO COM FRANGO (FILÉ/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (VAGEM/CENOURA) SALADA CRUA (COUVE MANTEIGA/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ABOBRINHA E ESPINAFRE) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (PURÊ DE BATATA/CENOURA RALADO) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO ESCONDIDINHO DE CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA (TIRAS/CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (CENOURA/PEPINO)
JANTAR	ARROZ FEIJÃO ESCONDIDINHO DE CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	MACARRÃO COM FRANGO (FILÉ/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (VAGEM/CENOURA) SALADA CRUA (COUVE MANTEIGA/TOMATE) FRUTA - PERA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ABOBRINHA E ESPINAFRE) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (PURÊ DE BATATA/CENOURA RALADO) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS /COLORAU) PURÊ DE MANDIOCA SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)
KCAL TOTAL	817	865	831	1002	1028
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	FLOCOS COM LEITE FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/BANANA) FRUTA - MAÇÃ	SUCO DE POLPA DE FRUTAS PÃO DE QUEIJO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) FRUTA - MELÃO	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
COLAÇÃO	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - ABACATE	FRUTA - MELANCIA	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE LEGUMES AO FORNO (ABOBRINHA/CENOURA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA COZIDA (BETERRABA)	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO (FILÉ/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	MACARRÃO PARISIENSE LEGUME REFOGADO (BRÓCOLIS/COUVE-FLOR) SALADA (COUVE MANTEIGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS /COLORAU) PURÊ DE MANDIOCA SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA (TIRAS/CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (ABOBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (CENOURA/PEPINO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE LEGUMES AO FORNO (ABOBRINHA/CENOURA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA COZIDA (BETERRABA)	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO (FILÉ/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) FRUTA - PERA	MACARRÃO PARISIENSE LEGUME REFOGADO (BRÓCOLIS/COUVE-FLOR) SALADA (COUVE MANTEIGA) FRUTA - MAÇÃ	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
KCAL TOTAL	902	785	1228	773	0

MAIO 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 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 CARMELADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/MAÇÃ) FRUTA - BANANA	CHÁ CREPIOCA COM LEGUMES	FERIADO	RECESSO
COLAÇÃO	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MELÃO	FRUTA - LARANJA		
ALMOÇO	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (MANDIOQUINHA SALSAS) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUMES (BRÓCOLIS) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE/ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO TORTA DE FRANGO COM REQUEIJÃO (FILÉ/CENOURA/ABOBRINHA/TOMATE/ MILHO/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (PEPINO)	FERIADO	RECESSO
JANTAR	ARROZ FEIJÃO TORTA DE FRANGO COM REQUEIJÃO (FILÉ/CENOURA/ABOBRINHA/TOMA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - MAÇÃ	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (MANDIOQUINHA SALSAS) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUMES (BRÓCOLIS) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE/ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA) FRUTA - SALADA DE FRUTAS (LARANJA/MAÇÃ/MAMÃO)	FERIADO	RECESSO
KCAL TOTAL	1171	869	1090	0	0

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 sobraem 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; 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 alteração significativa na composição nutricional;
- * Cardápio elaborado de acordo com os critérios propostos pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar / FNDE (Resolução CD/FNDE nº6,

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE MAIO 2024		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	16.597	976
PROT. (g)	652	38
LIPÍDEOS (g)	439	26
SAT. (g)	129	8
CARB. (g)	2.585	152
FIBRA (g)	248	15
CÁLCIO (mg)	3.987	235
MAGNÉSIO (mg)	2.674	157
FERRO (mg)	91	5
ZINCO (mg)	77	5
RETINOL (mcg)	1.660	98
VIT. C (mg)	2.233	131
SÓDIO (mg)	19.844	1167
GORD. TRANS (g)	0	0



MAIO 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 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)	3.005	1002	E. (KCAL)	5.237	1746
PROT. (g)	116	39	PROT. (g)	213	71
PROT. (%) - 10% A 15% VET	15	5	PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	5
LIPÍDEOS (g)	82	27	LIPÍDEOS (g)	137	46
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	24	8	LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	8
SAT. (g)	29	10	SAT. (g)	46	15
CARB. (g)	459	153	CARB. (g)	808	269
CARB. (%) - 55% A 65% VET	61	20	CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	21
FIBRA (g)	38	13	FIBRA (g)	77	26
CÁLCIO (mg)	875	292	CÁLCIO (mg)	1328	443
MAGNÉSIO (mg)	435	145	MAGNÉSIO (mg)	843	281
FERRO (mg)	14	5	FERRO (mg)	28	9
ZINCO (mg)	13	4	ZINCO (mg)	24	8
RETINOL (mcg)	379	126	RETINOL (mcg)	547	182
VIT. C (mg)	377	126	VIT. C (mg)	843	281
SÓDIO (mg)	3478	1159	SÓDIO (mg)	6129	2043
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)	3.515	1172	E. (KCAL)	4.716	1572
PROT. (g)	151	50	PROT. (g)	168	56
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	6	PROT. (%) - 10% A 15% VET	14	5
LIPÍDEOS (g)	78	26	LIPÍDEOS (g)	141	47
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	20	7	LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	27	9
SAT. (g)	25	8	SAT. (g)	34	11
CARB. (g)	569	190	CARB. (g)	719	240
CARB. (%) - 55% A 65% VET	65	22	CARB. (%) - 55% A 65% VET	61	20
FIBRA (g)	60	20	FIBRA (g)	67	22
CÁLCIO (mg)	864	288	CÁLCIO (mg)	1085	362
MAGNÉSIO (mg)	632	211	MAGNÉSIO (mg)	720	240
FERRO (mg)	24	8	FERRO (mg)	23	8
ZINCO (mg)	18	6	ZINCO (mg)	21	7
RETINOL (mcg)	390	130	RETINOL (mcg)	513	171
VIT. C (mg)	531	177	VIT. C (mg)	516	172
SÓDIO (mg)	4044	1348	SÓDIO (mg)	6141	2047
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)	3.129	1043
PROT. (g)	121	40
PROT. (%) - 10% A 15% VET	15	5
LIPÍDEOS (g)	83	28
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	24	8
SAT. (g)	24	8
CARB. (g)	488	163
CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	21
FIBRA (g)	45	15
CÁLCIO (mg)	710	237
MAGNÉSIO (mg)	479	160
FERRO (mg)	17	6
ZINCO (mg)	14	5
RETINOL (mcg)	211	70
VIT. C (mg)	343	114
SÓDIO (mg)	3530	1177
GORD. TRANS (g)	0	0