

# MAIO 2024



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

## CARDÁPIO FUNDAMENTAL PARCIAL - PROPOSTO

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> |  |   | <b>FERIADO</b>  | CHÁ<br>BOLACHA  | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA<br>(MAÇÃ)<br>FRUTA - MAMÃO  |
| <b>PRINCIPAL</b>                  |  |   | <b>FERIADO</b>  | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FRANGO AO MOLHO COM LEGUME<br>(COLORAU/BATATA/SOBRECOXA)<br>LEGUMES REFOGADO<br>(CENOURA/BRÓCOLI)<br>SALADA CRUA (ACELGA)<br>FRUTA - LARANJA                     | ARROZ<br>FEIJÃO<br>PICADINHO DE CARNE<br>(COLORAU/TIRAS/TOMATE)<br>LEGUME REFOGADO<br>(ABOBRINHA)<br>SALADA CRUA (PEPINO)  |
| <b>KCAL TOTAL</b>                 |  |   |   | <b>602</b>  | <b>415</b>   |
| 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<br>BISCOITO POLVILHO   | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA<br>(ABACATE/MAÇÃ)<br>FRUTA - BANANA  | CHÁ<br>BISCOITO ROSQUINHA   | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA<br>(BANANA/MAÇÃ)<br>FRUTA - MAMÃO  | SUCO DE POLPA DE FRUTAS<br>PÃO COM PRESUNTO E QUEIJO   |
| <b>PRINCIPAL</b>                  | ARROZ<br><br>FEIJÃO<br><br>TORTA MADALENA (MOÍDA)<br><br>LEGUME REFOGADO<br>(MANDIOQUINHA SALSAS)<br>SALADA CRUA (COUVE<br>MANTEIGA/TOMATE)<br><br>FRUTA - LARANJA | ARROZ<br><br>FEIJÃO<br><br>CARNE DE PANELA<br>(CUBOS/COLORAU)<br>LEGUME REFOGADO<br>(ABÓBORA CABOTIÁ)<br>SALADA CRUA (PEPINO/ESCAROLA)<br><br>FRUTA - MELÃO | NHOQUE COM CARNE, MILHO E<br>ERVILHA (TIRAS/COLORAU)<br><br>LEGUMES REFOGADOS<br>(BRÓCOLIS/COUVE-FLORES)<br><br>SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA)<br><br>SALADA DE FRUTA<br>(BANANA/MAÇÃ/LARANJA) | ARROZ<br><br>FEIJÃO<br><br>CARNE SUÍNA ACEBOLADA<br>(TIRAS/CEBOLA/CHEIRO VERDE)<br>FAROFAS DE LEGUMES COM OVOS<br>(CENOURA/ACELGA/COUVE-MANTEIGA)<br>SALADA CRUA (ESPINAFRE/TOMATE) | ARROZ CHINÊS<br>(ERVILHA/CENOURA/OVOS<br>MEXIDO/CEBOLINHA)<br>FRANGO COM MOLHO BRANCO E<br>ERVAS FINAS (FILÉ/COLORAU/ERVAS<br>)<br><br>LEGUMES REFOGADO<br>(BATATA)<br><br>SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)<br><br>BOLO DE LARANJA COM<br>COBERTURA |
| <b>KCAL TOTAL</b>                 | <b>665</b>   | <b>569</b>  | <b>420</b>  | <b>611</b>  | <b>739</b>   |
| 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<br>FRUTA - MAÇÃ  | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA<br>(MAMÃO/MAÇÃ)<br>PÃO COM REQUEIJÃO   | SUCO DE POLPA DE FRUTAS<br>GELATINA COLORIDA  | BEBIDA LÁCTEA COM FLOCOS<br>FRUTA - MELÃO   | CHÁ<br>PÃO COM MANTEIGA  |
| <b>PRINCIPAL</b>                  | MACARRÃO COM FRANGO<br>(FILÉ/EXTRATO)<br>LEGUME REFOGADO<br>(VAGEM/CENOURA)<br>SALADA CRUA (COUVE<br>MANTEIGA/TOMATE)<br><br>FRUTA - MAMÃO                         | ARROZ<br><br>FEIJÃO<br><br>OVOS MEXIDOS COM LEGUMES<br>(ABOBRINHA E ESPINAFRE)<br>LEGUME REFOGADO<br>(BETERRABA)<br>SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA)           | ARROZ<br><br>FEIJÃO<br><br>CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU)<br><br>LEGUME REFOGADO<br>(PURÊ DE BATATA/CENOURA RALADO)<br>SALADA CRUA (PEPINO)<br><br>FRUTA - LARANJA                           | ARROZ<br><br>FEIJÃO<br><br>ESCONDIDINHO DE CARNE<br>(TIRAS/COLORAU)<br>LEGUME REFOGADO<br>(ABÓBORA CABOTIÁ)<br>SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)  | ARROZ<br><br>FEIJÃO<br><br>CARNE SUÍNA ACEBOLADA<br>(TIRAS/CEBOLA/CHEIRO VERDE)<br>LEGUME REFOGADO (ABÓBORA<br>CABOTIÁ)<br>SALADA CRUA (CENOURA/PEPINO)<br><br>FRUTA - LARANJA   |
| <b>KCAL TOTAL</b>                 | <b>492</b>   | <b>514</b>  | <b>442</b>  | <b>520</b>  | <b>559</b>   |

# MAIO 2024



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

## CARDÁPIO FUNDAMENTAL PARCIAL - PROPOSTO

FAIXA ETÁRIA - 4 A 11 ANOS



| REFEIÇÃO                          | SEGUNDA-FEIRA<br>DATA: 20/05/2024  | TERÇA-FEIRA<br>DATA: 21/05/2024  | QUARTA-FEIRA<br>DATA: 22/05/2024  | QUINTA-FEIRA<br>DATA: 23/05/2024   | SEXTA-FEIRA<br>DATA: 24/05/2024 |
|-----------------------------------|--|--|---|--|---------------------------------|
| <b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b> | FLOCOS COM LEITE<br>FRUTA - <b>BANANA</b>  | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA<br><b>(ABACATE/BANANA)</b><br>FRUTA - <b>MAÇÃ</b>   | SUCO DE POLPA DE FRUTAS<br>PÃO DE QUEIJO  | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA<br><b>(BANANA/MAMÃO)</b><br>FRUTA - MELÃO   | <b>PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO</b> |
| <b>PRINCIPAL</b>                  | ARROZ<br>FEIJÃO<br>OMELETE DE LEGUMES AO FORNO<br><b>(ABOBRINHA/CENOURA/TOMATE)</b><br>LEGUME REFOGADO ( <b>ESCAROLA</b> )<br>SALADA COZIDA ( <b>BETERRABA</b> )<br>FRUTA - <b>LARANJA</b> | ARROZ<br>ESTROGONOFE DE FRANGO<br><b>(FILÉ/COLORAU)</b><br>LEGUME REFOGADO ( <b>BATATA</b> )<br>SALADA CRUA ( <b>PEPINO/TOMATE</b> )                             | MACARRÃO PARISIENSE<br>LEGUME REFOGADO<br><b>(BRÓCOLIS/COUVE-FLOR)</b><br>SALADA ( <b>COUVE MANTEIGA</b> )<br>FRUTA - <b>MAMÃO</b>  | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE DE PANELA ( <b>CUBOS /COLORAU</b> )<br>PURÊ DE MANDIOCA<br>SALADA CRUA ( <b>ALFACE/TOMATE</b> ) | <b>PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO</b> |
|                                   | <b>KCAL TOTAL</b>  | <b>559</b>   | <b>410</b>  | <b>875</b>   | <b>492</b>                      |
| REFEIÇÃO                          | SEGUNDA-FEIRA<br>DATA: 27/05/2024  | TERÇA-FEIRA<br>DATA: 28/05/2024  | QUARTA-FEIRA<br>DATA: 29/05/2024  | QUINTA-FEIRA<br>DATA: 30/05/2024   | SEXTA-FEIRA<br>DATA: 31/05/2024 |
| <b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b> | LEITE CARMELADO<br>BISCOITO  | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA<br><b>(ABACATE/MAÇÃ)</b><br>FRUTA - <b>BANANA</b>   | CHÁ<br>CREPIOCA COM LEGUMES   | <b>FERIADO</b>   | <b>RECESSO</b>                  |
| <b>PRINCIPAL</b>                  | MACARRÃO A BOLONHESA<br><b>(MOÍDA/EXTRATO)</b><br>LEGUME REFOGADO<br><b>(MANDIOQUINHA)</b><br>SALADA CRUA ( <b>ALFACE/TOMATE</b> )<br>SALADA DE FRUTA<br><b>(LARANJA/MAMÃO/MAÇÃ)</b>       | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE EM TIRAS COM LEGUMES<br><b>(BRÓCOLIS)</b><br>LEGUME REFOGADO ( <b>BATATA DOCE/ABOBRINHA</b> )<br>SALADA CRUA ( <b>REPOLHO/CENOURA</b> ) | ARROZ<br>FEIJÃO<br>TORTA DE FRANGO COM REQUEIJÃO<br><b>(FILÉ/CENOURA/ABOBRINHA/TOMATE/ MILHO/CHEIRO VERDE)</b><br>LEGUME REFOGADO ( <b>BETERRABA</b> )<br>SALADA CRUA ( <b>PEPINO</b> )<br>FRUTA - <b>MELÃO</b> | <b>FERIADO</b>   | <b>RECESSO</b>                  |
|                                   | <b>KCAL TOTAL</b>  | <b>586</b>   | <b>533</b>  | <b>760</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 |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| <br>Fábio Alfredo Gonçalves de Campos<br>Gerente de Alimentação Escolar | <br>Beatriz Lourenço Nunes<br>Nutricionista CRN8/231 | <br>Miriz A. Nakamura Kuwahara<br>Nutricionista CRN-8/1212 | <br>Renata Perucelo Romero<br>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; 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 MAIO 2024

|                 | QTD MENSAL | MÉDIA DIÁRIA |
|-----------------|------------|--------------|
| E. (KCAL)       | 9.746      | 573          |
| PROT. (g)       | 359        | 21           |
| LIPÍDEOS (g)    | 269        | 16           |
| SAT. (g)        | 80         | 5            |
| CARB. (g)       | 1.513      | 89           |
| FIBRA (g)       | 125        | 7            |
| CÁLCIO (mg)     | 2.749      | 162          |
| MAGNÉSIO (mg)   | 1.420      | 84           |
| FERRO (mg)      | 50         | 3            |
| ZINCO (mg)      | 43         | 3            |
| RETINOL (mcg)   | 1.269      | 75           |
| VIT. C (mg)     | 1.222      | 72           |
| SÓDIO (mg)      | 11.451     | 674          |
| GORD. TRANS (g) | 0          | 0            |



# MAIO 2024



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

## CARDÁPIO FUNDAMENTAL PARCIAL - 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)                         | 3.005       | 601          |
| PROT. (g)                         | 116         | 39           | PROT. (g)                         | 116         | 23           |
| PROT. (%) - 10% A 15% VET         | 15          | 5            | PROT. (%) - 10% A 15% VET         | 15          | 3            |
| LIPÍDEOS (g)                      | 82          | 27           | LIPÍDEOS (g)                      | 82          | 16           |
| LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET      | 24          | 8            | LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET      | 24          | 5            |
| SAT. (g)                          | 29          | 10           | SAT. (g)                          | 29          | 6            |
| CARB. (g)                         | 459         | 153          | CARB. (g)                         | 459         | 92           |
| CARB. (%) - 55% A 65% VET         | 61          | 20           | CARB. (%) - 55% A 65% VET         | 61          | 12           |
| FIBRA (g)                         | 38          | 13           | FIBRA (g)                         | 38          | 8            |
| CÁLCIO (mg)                       | 875         | 292          | CÁLCIO (mg)                       | 875         | 175          |
| MAGNÉSIO (mg)                     | 435         | 145          | MAGNÉSIO (mg)                     | 435         | 87           |
| FERRO (mg)                        | 14          | 5            | FERRO (mg)                        | 14          | 3            |
| ZINCO (mg)                        | 13          | 4            | ZINCO (mg)                        | 13          | 3            |
| RETINOL (mcg)                     | 379         | 126          | RETINOL (mcg)                     | 379         | 76           |
| VIT. C (mg)                       | 377         | 126          | VIT. C (mg)                       | 377         | 75           |
| SÓDIO (mg)                        | 3478        | 1159         | SÓDIO (mg)                        | 3478        | 696          |
| GORD. TRANS (g)                   | 0           | 0            | GORD. TRANS (g)                   | 2           | 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)                         | 1.968       | 492          | E. (KCAL)                         | 2.894       | 579          |
| PROT. (g)                         | 81          | 20           | PROT. (g)                         | 94          | 19           |
| PROT. (%) - 10% A 15% VET         | 16          | 4            | PROT. (%) - 10% A 15% VET         | 13          | 3            |
| LIPÍDEOS (g)                      | 44          | 11           | LIPÍDEOS (g)                      | 93          | 19           |
| LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET      | 20          | 5            | LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET      | 29          | 6            |
| SAT. (g)                          | 15          | 4            | SAT. (g)                          | 21          | 4            |
| CARB. (g)                         | 322         | 80           | CARB. (g)                         | 437         | 87           |
| CARB. (%) - 55% A 65% VET         | 65          | 16           | CARB. (%) - 55% A 65% VET         | 60          | 12           |
| FIBRA (g)                         | 31          | 8            | FIBRA (g)                         | 32          | 6            |
| CÁLCIO (mg)                       | 588         | 147          | CÁLCIO (mg)                       | 818         | 164          |
| MAGNÉSIO (mg)                     | 336         | 84           | MAGNÉSIO (mg)                     | 397         | 79           |
| FERRO (mg)                        | 14          | 3            | FERRO (mg)                        | 13          | 3            |
| ZINCO (mg)                        | 10          | 3            | ZINCO (mg)                        | 13          | 3            |
| RETINOL (mcg)                     | 290         | 72           | RETINOL (mcg)                     | 416         | 83           |
| VIT. C (mg)                       | 363         | 91           | VIT. C (mg)                       | 391         | 78           |
| SÓDIO (mg)                        | 2207        | 552          | SÓDIO (mg)                        | 3855        | 771          |
| GORD. TRANS (g)                   | 1           | 0            | GORD. TRANS (g)                   | 1           | 0            |

  

| SEMANA DE 27/05/2024 A 30/05/2024 |             |              |
|-----------------------------------|-------------|--------------|
|                                   | QTD SEMANAL | MÉDIA DIÁRIA |
| E. (KCAL)                         | 1.879       | 626          |
| PROT. (g)                         | 68          | 23           |
| PROT. (%) - 10% A 15% VET         | 14          | 5            |
| LIPÍDEOS (g)                      | 50          | 17           |
| LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET      | 24          | 8            |
| SAT. (g)                          | 15          | 5            |
| CARB. (g)                         | 296         | 99           |
| CARB. (%) - 55% A 65% VET         | 63          | 21           |
| FIBRA (g)                         | 23          | 8            |
| CÁLCIO (mg)                       | 468         | 156          |
| MAGNÉSIO (mg)                     | 252         | 84           |
| FERRO (mg)                        | 9           | 3            |
| ZINCO (mg)                        | 8           | 3            |
| RETINOL (mcg)                     | 184         | 61           |
| VIT. C (mg)                       | 92          | 31           |
| SÓDIO (mg)                        | 1911        | 637          |
| GORD. TRANS (g)                   | 1           | 0            |