

# JUNHO 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: 03/06/2024	DATA: 04/06/2024	DATA: 05/06/2024	DATA: 06/06/2024	DATA: 07/06/2024
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) PÃO DE FORMA COM REQUEIJÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/MAMÃO) FRUTA - MELÃO	CHÁ BISCOITO	FLOCOS COM LEITE FRUTA - MAÇÃ	<b>FERIADO</b>
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA) FRUTA - PONCÃ	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES E OREGÃO (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO)	MACARRÃO COM CARNE (TIRAS/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (COUVE-FLOR) SALADA CRUA (ALMEIRÃO) FRUTA - PONCÃ	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO COM LEGUMES (SOBREC/ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - BANANA	<b>FERIADO</b>
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>499</b>	<b>416</b>	<b>488</b>	<b>515</b>	
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 10/06/2024	DATA: 11/06/2024	DATA: 12/06/2024	DATA: 13/06/2024	DATA: 14/06/2024
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) FRUTA - MAMÃO	LEITE CARAMELADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/MAMÃO) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) PÃO DE LEITE COM QUEIJO
<b>PRINCIPAL</b>	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (CENOURA/TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) FRUTA - PONCÃ	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (VAGEM/CENOURA) LEGUME REFOGADO (ALMEIRÃO)	ARROZ POLENTA CREMOSA CARNE DE PANELA (EXTRATO/CUBOS) FRUTA - MELÃO	ARROZ FEIJÃO PICADINHO DE CARNE (TIRAS) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO COM MILHO E ERVILHA (SOBREC/MILHO/ERVILHA) LEGUME REFOGADO ( ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - BANANA
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>500</b>	<b>468</b>	<b>561</b>	<b>474</b>	<b>637</b>

# JUNHO 2024



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

## CARDÁPIO FUNDAMENTAL PARCIAL - EXECUTADO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 17/06/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 18/06/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 19/06/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 20/06/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 21/06/2024
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>	LEITE CARMELADO PÃO DE FORMA COM PRESUNTO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE) FRUTA - MELÃO	CHÁ BISCOITO DE POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) BISCOITO
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE LEGUMES AO FORNO (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - PONCÃ	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO (SOBRE/COLORAU) LEGUME REFOGADO (COUVE-MANTEIGA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO) FRUTA - MAÇÃ	MACARRÃO COM CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (VAGEM/CENOURA) FRUTA - MAMÃO	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE)	CACHORRO-QUENTE (PÃO/SALSICHA/TOMATE/EXTRATO/MAIONESE) CHÁ MATE BOLO DE FUBÁ COM DOCE DE GOIABA * MACARRÃO COM LEGUMES E CARNE MOÍDA
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>521</b>	<b>402</b>	<b>471</b>	<b>552</b>	<b>788</b>
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 24/06/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 25/06/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 26/06/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 27/06/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 28/06/2024
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/ABACATE) FRUTA - MELÃO	LEITE COM ACHOCOLATADO PIPOCA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) PÃO DE FORMA COM QUEIJO
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ CARNE COM MOLHO DE LEGUME (MANDIOCA/CUBOS/COLORAU) SALADA CRUA (ALMEIRÃO) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO PICADINHO DE CARNE (TIRAS/VAGEM) MILHO VERDE COZIDO SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA)	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUME (CENOURA/ABOBRINHA/OREGANO) LEGUME REFOGADO (BERINJELA) FRUTA - MELÃO	MACARRÃO DE FORNO COM CARNE, REQUEijÃO, ERVILHA, TOMATE E CENOURA (EXTRATO/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (CENOURA/COUVE-FLOR) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA REFOGADA (TIRAS) LEGUME REFOGADO (COUVE-MANTEIGA) FRUTA - MAÇÃ
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>476</b>	<b>547</b>	<b>512</b>	<b>672</b>	<b>489</b>

\* NO CARDÁPIO DO DIA 21/06 A UNIDADE QUE ENTENDER A NECESSIDADE DE COMPLEMENTAÇÃO DO LANCHE PROPOSTO, PODERÁ FAZER A PREPARAÇÃO: MACARRÃO COM LEGUMES E CARNE MOÍDA

\*\* ENTRE OS DIAS 20/06 A 28/06 - O CARDÁPIO ESTÁ VOLTADO PARA AS COMEMORAÇÕES DAS FESTIVIDADES JUNINAS - DE ACORDO COM A DISPONIBILIDADE DOS GÊNEROS A UNIDADE ESCOLAR PODE REALIZAR OS PREPAROS ENTRE ESSA SEMANA ATÉ PRIMEIRA SEMANA DE JULHO. NA MESMA DISPOSIÇÃO DO CARDÁPIO.

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	 Mirza A. Nakamura Kawahara 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 JUNHO 2024		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	9.988	526
PROT. (g)	394	21
LÍPIDEOS (g)	254	13
SAT. (g)	96	5
CARB. (g)	1.562	82
FIBRA (g)	116	6
CÁLCIO (mg)	3.617	190
MAGNÉSIO (mg)	1.431	75
FERRO (mg)	51	3
ZINCO (mg)	99	5
RETINOL (mcg)	1.534	81
VIT. C (mg)	795	42
SÓDIO (mg)	10.408	548
GORD. TRANS (g)	0	0



# JUNHO 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 03/06/2024 A 07/05/2024			SEMANA DE 10/06/2024 A 14/06/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.918	479	E. (KCAL)	2.640	528
PROT. (g)	79	20	PROT. (g)	102	20
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	15	3
LÍPÍDEOS (g)	45	11	LÍPÍDEOS (g)	67	13
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	21	5	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	5
SAT. (g)	16	4	SAT. (g)	25	5
CARB. (g)	303	76	CARB. (g)	416	83
CARB. (%) - 55% A 65% VET	63	16	CARB. (%) - 55% A 65% VET	63	13
FIBRA (g)	24	6	FIBRA (g)	34	7
CÁLCIO (mg)	570	142	CÁLCIO (mg)	949	190
MAGNÉSIO (mg)	282	70	MAGNÉSIO (mg)	395	79
FERRO (mg)	12	3	FERRO (mg)	13	3
ZINCO (mg)	11	3	ZINCO (mg)	12	2
RETINOL (mcg)	204	51	RETINOL (mcg)	307	61
VIT. C (mg)	163	41	VIT. C (mg)	186	37
SÓDIO (mg)	2125	531	SÓDIO (mg)	2932	586
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

  

SEMANA DE 17/06/2024 A 21/06/2024			SEMANA DE 24/06/2024 A 28/06/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.734	547	E. (KCAL)	2.696	539
PROT. (g)	106	21	PROT. (g)	107	21
PROT. (%) - 10% A 15% VET	15	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	3
LÍPÍDEOS (g)	67	13	LÍPÍDEOS (g)	75	15
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	22	4	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	25	5
SAT. (g)	23	5	SAT. (g)	32	6
CARB. (g)	435	87	CARB. (g)	409	82
CARB. (%) - 55% A 65% VET	64	13	CARB. (%) - 55% A 65% VET	61	12
FIBRA (g)	27	5	FIBRA (g)	32	6
CÁLCIO (mg)	960	192	CÁLCIO (mg)	1138	228
MAGNÉSIO (mg)	348	70	MAGNÉSIO (mg)	406	81
FERRO (mg)	14	3	FERRO (mg)	13	3
ZINCO (mg)	12	2	ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	512	102	RETINOL (mcg)	511	102
VIT. C (mg)	205	41	VIT. C (mg)	242	48
SÓDIO (mg)	2698	540	SÓDIO (mg)	2653	531
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

# JUNHO 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



ALERGIA AO LEITE DE VACA	
PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
LEITE	LEITE DE SOJA (SOY MAIS)
ACHOCOLATADO COM LEITE	ACHOCOLATADO DIET (APTI)
BOLACHA/BISCOITO COM LEITE E BISCOITO DE POLVILHO	BOLACHA/BISCOITO SEM LEITE (LIANE/PICININI)
ESFERAS DE MILHO E SOJA - CHOCOLATE	FLOCOS DE MILHO (ALCAFOODS)
PÃO C/OM REQUEIJÃO	PÃO C/ OVOS OU PÃO COM DOCE
PÃO COM QUEIJO	PÃO C/ OVOS OU PÃO COM DOCE
CACHORRO-QUENTE (PÃO/SALSICHA/TOMATE/EXTRATO/ MAIONESE)	CACHORRO QUENTE (PÃO/SALSICHA/MOLHO TOMATE)
MACARRÃO DE FORNO COM CARNE, REQUEIJÃO, ERVILHA, TOMATE E CENOURA	MACARRÃO COM CARNE, ERVILHA, TOMATE E CENOURA
ESTROGONOFE	CARNE/FRANGO REFOGADO
BOLO DE FUBÁ COM DOCE DE GOIABA	BOLO SEM LEITE

INTOLERÂNCIA À LACTOSE	
PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
LEITE	LEITE SEM LACTOSE (CCGL) OU LEITE DE SOJA (SOY MAIS)
ACHOCOLATADO COM LEITE	ACHOCOLATADO DIET (APTI)
BOLACHA/BISCOITO COM LEITE E BISCOITO DE POLVILHO	BOLACHA/BISCOITO SEM LACTOSE (LIANE/PICININI)
ESFERAS DE MILHO E SOJA - CHOCOLATE	FLOCOS DE MILHO (ALCAFOODS)
PÃO COM REQUEIJÃO	PÃO C/ OVOS OU PÃO COM DOCE
PÃO COM QUEIJO	PÃO C/ OVOS OU PÃO COM DOCE
CACHORRO-QUENTE (PÃO/SALSICHA/TOMATE/EXTRATO/ MAIONESE)	CACHORRO QUENTE (PÃO/SALSICHA/MOLHO TOMATE)
MACARRÃO DE FORNO COM CARNE, REQUEIJÃO, ERVILHA, TOMATE E CENOURA	MACARRÃO COM CARNE, ERVILHA, TOMATE E CENOURA
ESTROGONOFE	CARNE/FRANGO REFOGADO
BOLO DE FUBÁ COM DOCE DE GOIABA	BOLO SEM LEITE

ALERGIA OVO	
PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
BOLACHA/BISCOITO COM LEITE E BISCOITO DE POLVILHO	BOLACHA/BISCOITO BISCOITO ÁGUA E SAL OU BISCOITO DE MAISENA (LIANE/PICININI)
MACARRÃO COM OVOS	MACARRÃO SEM OVO (URBANO)
OVOS OU OVOS MEXIDOS OU OMELETE	CARNE OU FRANGO REFOGADO
BOLO DE FUBÁ COM DOCE DE GOIABA	BOLO SEM OVOS

DIABETES	
PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
ACHOCOLATADO	ACHOCOLATADO DIET (APTI OU LOWÇUCAR)
BOLACHA/BISCOITO	BISCOITO ÁGUA E SAL (PICININI) OU 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 DE FUBÁ COM DOCE DE GOIABA	BOLO SEM AÇÚCAR E SEM DOCE DE GOIABA