

**JUNHO
2024**



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL PARCIAL - PROPOSTO



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
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	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	FERIADO
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO TORTA MADALENA (MOÍDA) LEGUME REFOGADO (COUVE MANTEIGA) SALADA CRUA (RÚCULA/TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (PEPINO/ESCAROLA) FRUTA - MELÃO	NHOQUE COM CARNE, MILHO E ERVILHA (TIRAS/COLORAU) LEGUMES REFOGADOS (BRÓCOLIS/COUVE-FLOR) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA) SALADA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ/LARANJA)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA (TIRAS/CEBOLA/CHEIRO VERDE) FAROFA DE LEGUMES COM OVOS (CENOURA/ACELGA/COUVE-MANTEIGA) SALADA CRUA (ESPINAFRE/TOMATE)	FERIADO
KCAL TOTAL	614	495	334	579	
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
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	CHÁ BISCOITO DE POLVILHO FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) PÃO COM REQUEIJÃO	SUCO DE POLPA DE FRUTAS FRUTA - BANANA	BEBIDA LÁCTEA COM FLOCOS FRUTA - MELÃO	SUCO DE POLPA DE FRUTAS PÃO COM PRESUNTO E QUEIJO
PRINCIPAL	MACARRÃO COM FRANGO (FILÉ/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (VAGEM/CENOURA) SALADA CRUA (COUVE MANTEIGA/TOMATE) FRUTA - MAMÃO	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) GELATINA	ARROZ FEIJÃO ESCONDIDINHO DE CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (ALFACE/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
KCAL TOTAL	548	507	507	520	756

JUNHO 2024



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL PARCIAL - PROPOSTO



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
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	FLOCOS COM LEITE FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/BANANA) FRUTA - MAÇÃ	SUCO DE POLPA DE FRUTAS PÃO DE QUEIJO	CHÁ PÃO COM MANTEIGA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) FRUTA - MELÃO
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE LEGUMES AO FORNO (ABOBRINHA/CENOURA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA COZIDA (BETERRABA) FRUTA - LARANJA	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO (FILÉ/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	MACARRÃO PARISIENSE LEGUME REFOGADO (BRÓCOLIS/COUVE-FLOR) SALADA (COUVE MANTEIGA) FRUTA - MAMÃO	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS /COLORAU) PURÊ DE MANDIOCA SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	CACHORRO-QUENTE (PÃO/SALSICHA/TOMATE/EXTRATO/MAIONESE) CHÁ MATE BOLO DE FUBÁ COM DOCE DE GOIABA * MACARRÃO COM LEGUMES E CARNE MOÍDA
KCAL TOTAL	561	427	992	381	788
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
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE CARMELADO PIPOCA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/MAÇÃ) FRUTA - BANANA	CHÁ CREPIOCA COM LEGUMES	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) BOLACHA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO
PRINCIPAL	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (MANDIOQUINHA) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE) CANJICA	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUMES (BRÓCOLIS) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE/ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO TORTA DE FRANGO COM REQUEIJAO (FILÉ/CENOURA/ABOBRINHA/TOMATE/MILHO/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - MELÃO	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO COM LEGUME (COLORAU/BATATA/SOBRECOXA) LEGUMES REFOGADO (CENOURA/BRÓCOLI) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO PICADINHO DE CARNE (COLORAU/TIRAS/TOMATE) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO)
KCAL TOTAL	724	459	760	568	426

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 CRNB/231	 Mirza A. Nakamura Kuwahara Nutricionista CRN-8/1232	 Renata Perucelo Romero Nutricionista CRNB/2451
---	--	--	---

OBSERVAÇÕES:

- * As FRUTAS que sobrem 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

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE JUNHO 2024		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	10.824	570
PROT. (g)	377	20
LÍPIDIOS (g)	315	17
SAT. (g)	96	5
CARB. (g)	1.632	86
FIBRA (g)	133	7
CÁLCIO (mg)	3.210	169
MAGNÉSIO (mg)	1.742	92
FERRO (mg)	480	25
ZINCO (mg)	288	15
RETINOL (mcg)	1.561	82
VIT. C (mg)	1.011	53
SÓDIO (mg)	12.584	662
GORD. TRANS (g)	0	0



**JUNHO
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 03/06/2024 A 07/06/2024			SEMANA DE 10/06/2024 A 14/06/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.022	506	E. (KCAL)	2.832	566
PROT. (g)	80	20	PROT. (g)	121	24
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3
LÍPÍDEOS (g)	60	15	LÍPÍDEOS (g)	73	15
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	27	7	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	5
SAT. (g)	22	6	SAT. (g)	24	5
CARB. (g)	299	75	CARB. (g)	432	86
CARB. (%) - 55% A 65% VET	59	15	CARB. (%) - 55% A 65% VET	61	12
FIBRA (g)	27	7	FIBRA (g)	34	7
CÁLCIO (mg)	719	180	CÁLCIO (mg)	719	144
MAGNÉSIO (mg)	363	91	MAGNÉSIO (mg)	395	79
FERRO (mg)	12	3	FERRO (mg)	439	88
ZINCO (mg)	10	3	ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	274	69	RETINOL (mcg)	427	85
VIT. C (mg)	292	73	VIT. C (mg)	293	59
SÓDIO (mg)	2148	537	SÓDIO (mg)	3352	670
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)	3.032	606	E. (KCAL)	2.937	587
PROT. (g)	95	19	PROT. (g)	377	75
PROT. (%) - 10% A 15% VET	13	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	51	10
LÍPÍDEOS (g)	95	19	LÍPÍDEOS (g)	84	17
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	28	6	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	26	5
SAT. (g)	97	19	SAT. (g)	26	5
CARB. (g)	457	91	CARB. (g)	445	89
CARB. (%) - 55% A 65% VET	32	6	CARB. (%) - 55% A 65% VET	61	12
FIBRA (g)	34	7	FIBRA (g)	133	27
CÁLCIO (mg)	891	178	CÁLCIO (mg)	880	176
MAGNÉSIO (mg)	400	80	MAGNÉSIO (mg)	582	116
FERRO (mg)	14	3	FERRO (mg)	15	3
ZINCO (mg)	13	3	ZINCO (mg)	251	50
RETINOL (mcg)	494	99	RETINOL (mcg)	366	73
VIT. C (mg)	209	42	VIT. C (mg)	217	43
SÓDIO (mg)	3880	776	SÓDIO (mg)	3202	640
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0