

# JUNHO 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: 03/06/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 04/06/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 05/06/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 06/06/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 07/06/2024
<b>DESJEJUM</b>	LEITE CARAMELADO BISCOITO POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/MAÇÃ) FRUTA - BANANA	CHÁ BISCOITO ROSQUINHA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	<b>FERIADO</b>
<b>COLAÇÃO</b>	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - PERA	<b>FERIADO</b>
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ FEIJÃO TORTA MADALENA (MOÍDA) LEGUME REFOGADO (MANDIOQUINHA SALSAS) 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) FAROFÁ DE LEGUMES COM OVOS (CENOURA/ACELGA/COUVE-MANTEIGA) SALADA CRUA (ESPINAFRE/TOMATE)	<b>FERIADO</b>
<b>JANTAR</b>	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 SALSAS) 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	<b>FERIADO</b>
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>880</b>	<b>901</b>	<b>334</b>	<b>1220</b>	

# JUNHO 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: 10/06/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 11/06/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 12/06/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 13/06/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 14/06/2024
<b>DESJEJUM</b>	CHÁ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MACÃ)	SUCO DE POLPA DE FRUTAS	BEBIDA LÁCTEA COM FLOCOS	SUCO DE POLPA DE FRUTAS
<b>COLAÇÃO</b>	BISCOITO DE POLVILHO FRUTA - LARANJA	PÃO COM REQUEijÃO FRUTA - MELÃO	FRUTA - BANANA FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MELÃO FRUTA - BANANA	PÃO COM PRESUNTO E QUEIJO FRUTA - PÊRA
<b>ALMOÇO</b>	MACARRÃO COM FRANGO (FILÉ/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (VAGEM/CENOURA) SALADA CRUA (COUVE MANTEIGA/TOMATE) FRUTA - MAÇÃ	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 ESCONDIDINHO DE CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	ARROZ CHINÊS (ERVILHA/CENOURA/OVOS MEXIDO/CEBOLINHA) FRANGO COM MOLHO BRANCO E ERVAS FINAS (FILÉ/COLORAU/ERVAS) LEGUMES REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)
<b>JANTAR</b>	ARROZ ESCONDIDINHO DE CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE) FRUTA - LARANJA	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 CARNE SUÍNA ACEBOLADA (TIRAS/CEBOLA/CHEIRO VERDE) FAROFÁ DE LEGUMES COM OVOS (CENOURA/ACELGA/COUVE-MANTEIGA) SALADA CRUA (ESPINAFRE/TOMATE) FRUTA - LARANJA
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>989</b>	<b>806</b>	<b>899</b>	<b>967</b>	<b>1090</b>
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</b>	FLOCOS COM LEITE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/BANANA)	SUCO DE POLPA DE FRUTAS	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO)	CHÁ
<b>COLAÇÃO</b>	FRUTA - BANANA FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAÇÃ FRUTA - MAMÃO	PÃO DE QUEIJO FRUTA - ABACATE	FRUTA - MELÃO FRUTA - MELANCIA	PÃO COM MANTEIGA FRUTA - BANANA
<b>ALMOÇO</b>	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)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUINA ACEBOLADA (TIRAS/CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (CENOURA/PEPINO)
<b>JANTAR</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA (TIRAS/CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA 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) CANJICA	MACARRÃO PARISIENSE LEGUME REFOGADO (BRÓCOLIS/COUVE-FLOR) SALADA (COUVE MANTEIGA) FRUTA - MAÇÃ	CACHORRO-QUENTE (PÃO/SALSICHA/TOMATE/EXTRATO/ CHÁ MATE BOLO DE FUBÁ COM DOCE DE GOIABA * MACARRÃO COM LEGUMES E CARNE MOÍDA
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>899</b>	<b>806</b>	<b>899</b>	<b>967</b>	<b>1223</b>

# JUNHO 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: 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</b>	LEITE CARAMELADO 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
<b>COLAÇÃO</b>	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MELÃO	FRUTA - LARANJA	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - BANANA
<b>ALMOÇO</b>	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)	ARROZ FEIJÃO FRICASSE DE FRANGO COM REQUEIJÃO (FILÉ DE PEITO) LEGUMES REFOGADO (CENOURA/BRÓCOLI) SALADA CRUA (ALFACE E TOMATE)	ARROZ COLORIDO (CENOURA/OVOS MEXIDO/CEBOLINHA) FRANGO COM E ERVAS FINAS (FILÉ/COLORAU/ERVAS ) LEGUMES REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)
<b>JANTAR</b>	ARROZ FEIJÃO TORTA DE FRANGO COM REQUEIJÃO (FILÉ/CENOURA/ABOBRINHA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (PEPINO) CANJICA	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) SALADA DE FRUTAS (LARANJA/MAÇÃ/MAMÃO)	ARROZ PICADINHO DE CARNE COM LEGUMES (COLORAU/TIRAS/TOMATE/COUVE-FLOR) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA E CENOURA) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - MAMÃO	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA (TIRAS/CEBOLA/CHEIRO VERDE) FAROFA DE LEGUMES COM OVOS (CENOURA/ACELGA/COUVE-MANTEIGA) SALADA CRUA (ESPINAFRE/TOMATE) FRUTA - LARANJA
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>1070</b>	<b>783</b>	<b>1119</b>	<b>885</b>	<b>963</b>

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	 Mirtz A. Nakamura Kuwahara Nutricionista CRN-8/3212	 Renata Perucelo Romero Nutricionista CRN8/2451
---	--	--	---

### 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 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, de 08 de maio de 2020 e nº20, de 02 de dezembro de 2020).

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE JUNHO 2024		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	17.756	935
PROT. (g)	727	38
LÍPIDEOS (g)	488	26
SAT. (g)	146	8
CARB. (g)	2.574	135
FIBRA (g)	248	13
CÁLCIO (mg)	4.402	232
MAGNÉSIO (mg)	2.813	148
FERRO (mg)	98	5
ZINCO (mg)	86	5
RETINOL (mcg)	1.903	100
VIT. C (mg)	2.005	106
SÓDIO (mg)	20.997	1105
GORD. TRANS (g)	0	0



# JUNHO 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 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)	3.335	834	E. (KCAL)	4.751	950
PROT. (g)	140	35	PROT. (g)	204	41
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3
LÍPÍDEOS (g)	94	24	LÍPÍDEOS (g)	115	23
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	25	6	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	22	4
SAT. (g)	32	8	SAT. (g)	37	7
CARB. (g)	493	123	CARB. (g)	634	127
CARB. (%) - 55% A 65% VET	59	15	CARB. (%) - 55% A 65% VET	53	11
FIBRA (g)	48	12	FIBRA (g)	71	14
CÁLCIO (mg)	901	225	CÁLCIO (mg)	1053	211
MAGNÉSIO (mg)	581	145	MAGNÉSIO (mg)	739	148
FERRO (mg)	20	5	FERRO (mg)	29	6
ZINCO (mg)	17	4	ZINCO (mg)	23	5
RETINOL (mcg)	397	99	RETINOL (mcg)	512	102
VIT. C (mg)	480	120	VIT. C (mg)	518	104
SÓDIO (mg)	3836	959	SÓDIO (mg)	5521	1104
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)	4.849	970	E. (KCAL)	4.820	964
PROT. (g)	183	37	PROT. (g)	201	40
PROT. (%) - 10% A 15% VET	15	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3
LÍPÍDEOS (g)	152	30	LÍPÍDEOS (g)	126	25
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	28	6	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	24	5
SAT. (g)	41	8	SAT. (g)	36	7
CARB. (g)	709	142	CARB. (g)	737	147
CARB. (%) - 55% A 65% VET	59	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	61	12
FIBRA (g)	61	12	FIBRA (g)	67	13
CÁLCIO (mg)	1206	241	CÁLCIO (mg)	1242	248
MAGNÉSIO (mg)	692	138	MAGNÉSIO (mg)	801	160
FERRO (mg)	24	5	FERRO (mg)	25	5
ZINCO (mg)	23	5	ZINCO (mg)	23	5
RETINOL (mcg)	600	120	RETINOL (mcg)	394	79
VIT. C (mg)	473	95	VIT. C (mg)	534	107
SÓDIO (mg)	6205	1241	SÓDIO (mg)	5435	1087
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0