

JULHO 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: 01/07/2024	DATA: 02/07/2024	DATA: 03/07/2024	DATA: 04/07/2024	DATA: 05/07/2024
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/MAMÃO) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA(MAMÃO) FRUTA - MELÃO	CHÁ BISCOITO	LEITE CARAMELADO BISCOITO
PRINCIPAL	ARROZ CARNE DE PANELA (CUBOS) LEGUMES REFOGADOS (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - MELÃO	ARROZ FEIJÃO PICADINHO CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO COM LEGUME (SOBREC/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (VAGEM)	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO (EXTRATO) LEGUMES REFOGADOS SALADA CRUA	MACARRÃO COM CARNE (COLORAU) LEGUMES REFOGADOS FRUTA
KCAL TOTAL	465	548	400	466	548
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 08/07/2024	DATA: 09/07/2024	DATA: 10/07/2024	DATA: 11/07/2024	DATA: 12/07/2024
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
KCAL TOTAL					
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 15/07/2024	DATA: 16/07/2024	DATA: 17/07/2024	DATA: 18/07/2024	DATA: 19/07/2024
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
KCAL TOTAL					

JULHO 2024



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL PARCIAL - EXECUTADO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 22/07/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 23/07/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 24/07/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 25/07/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 26/07/2024
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	LEITE CARMELADO BISCOITO	FLOCOS COM LEITE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM QUEIJO
PRINCIPAL	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	MACARRÃO COM CARNE AO MOLHO E ERVILHA (EXTRATO/ERVILHA)	ARROZ FEIJÃO CARNE REFOGADA COM MILHO (MILHO/COLORAU)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (COLORAU/CUBOS) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CABOTIA/COLORAU/TIRAS) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL		487	402	456	520
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 29/07/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 30/07/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 31/07/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 01/08/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 02/08/2024
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE CARMELADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA+ MAMÃO) FRUTA - (MAÇÃ)	CHÁ BISCOITO PÃO DE MEL	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) PÃO DE FORMA COM MANTEIGA
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM QUEIJO E LEGUME (ABOBRINHA/MILHO) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) FRUTA - MELÃO	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO COM LEGUME (CUBOS/BATATA) SALADA CRUA (PEPINO)	MACARRÃO A BOLONHESA (EXTRATO/MOIDA) LEGUME REFOGADO (CHUCHU) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (TIRAS/COLORAU/BROCOLIS) LEGUME REFOGADO (ACELGA) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO (SOBREC) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	567	459	497	441	583

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
DESJEJUM	15' antes das atividades pedagógicas
PRINCIPAL MANHÃ	2h após o início das atividades pedagógicas
LANCHE D'ATARDE	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 Kuwahara Nutricionista CRN-8/1212	 Renata Perucelo 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; excepcionaisidades 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 JULHO 2024		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	6840,49	622
PROT. (g)	274,78	25
LÍPIDIOS (g)	183	17
SAT. (g)	58	5
CARB. (g)	1.042	95
FIBRA (g)	76	7
CÁLCIO (mg)	2.666	242
MAGNÉSIO (mg)	1.059	96
FERRO (mg)	38	3
ZINCO (mg)	36	3
RETINOL (mcg)	932	85
VIT. C (mg)	409	37
SÓDIO (mg)	7.060	642
GORD. TRANS (g)	0	0



JULHO 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 01/07/2024 A 05/07/2024			SEMANA DE 22/07/2024 A 26/07/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.427	485	E. (KCAL)	1.867	373
PROT. (g)	91	18	PROT. (g)	80	16
PROT. (%) - 10% A 15% VET	15	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3
LÍPÍDEOS (g)	66	13	LÍPÍDEOS (g)	50	10
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	25	5	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	24	5
SAT. (g)	21	4	SAT. (g)	21	4
CARB. (g)	372	74	CARB. (g)	277	55
CARB. (%) - 55% A 65% VET	61	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	59	12
FIBRA (g)	25	5	FIBRA (g)	18	4
CÁLCIO (mg)	830	166	CÁLCIO (mg)	780	156
MAGNÉSIO (mg)	831	166	MAGNÉSIO (mg)	277	55
FERRO (mg)	12	2	FERRO (mg)	12	2
ZINCO (mg)	11	2	ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	383	77	RETINOL (mcg)	238	48
VIT. C (mg)	95	19	VIT. C (mg)	96	19
SÓDIO (mg)	2439	488	SÓDIO (mg)	1880	376
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 29/06/2024 A 02/08/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.547	509
PROT. (g)	103	21
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	3
LÍPÍDEOS (g)	67	13
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	24	5
SAT. (g)	17	3
CARB. (g)	394	79
CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	12
FIBRA (g)	33	7
CÁLCIO (mg)	1056	211
MAGNÉSIO (mg)	420	84
FERRO (mg)	14	3
ZINCO (mg)	12	2
RETINOL (mcg)	311	62
VIT. C (mg)	218	44
SÓDIO (mg)	2741	548
GORD. TRANS (g)	0	0

JULHO 2024



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL PARCIAL - EXECUTADO



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 / BISCOITO DE POLVILHO	BOLACHA/BISCOITO SEM LEITE (LIANE/PICCININI) OU PÃO DE MEL (BOLAMEL)
ESFERAS DE MILHO E SOJA - CHOCOLATE	FLOCOS DE MILHO (ALCAFOODS)
PÃO DE FORMA	PÃO DE LEITE OU PÃO INTEGRAL (ROMA)
PÃO C/ MANTEIGA	PÃO DE LEITE OU INTEGRAL C/ OVOS OU DOCE
PÃO C/ REQUEIJÃO	PÃO DE LEITE OU INTEGRAL C/ OVOS OU DOCE
PÃO C/ QUEIJO	PÃO DE LEITE OU INTEGRAL C/ OVOS OU DOCE
OMELETE DE FORNO C/ QUEIJO E LEGUME	OMELETE C/ LEGUMES

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 / BISCOITO DE POLVILHO	BOLACHA/BISCOITO SEM LACTOSE (LIANE/PICCININI)
ESFERAS DE MILHO E SOJA - CHOCOLATE	FLOCOS DE MILHO (ALCAFOODS)
PÃO DE FORMA	PÃO DE LEITE OU PÃO INTEGRAL (ROMA)
PÃO C/ MANTEIGA	PÃO DE LEITE OU INTEGRAL C/ OVOS OU DOCE
PÃO C/ REQUEIJÃO	PÃO DE LEITE OU INTEGRAL C/ OVOS OU DOCE
PÃO C/ QUEIJO	PÃO DE LEITE OU INTEGRAL C/ OVOS OU DOCE
OMELETE DE FORNO C/ QUEIJO E LEGUME	OMELETE C/ LEGUMES

ALERGIA OVO	
PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
PÃO DE FORMA	PÃO DE LEITE OU PÃO INTEGRAL (ROMA)
MACARRÃO (COM OVO)	MACARRÃO SEM OVO (URBANO)
OVOS OU OVOS MEXIDOS OU OMELETE	CARNE OU FRANGO REFOGADO
OMELETE DE FORNO C/ QUEIJO E LEGUME	CARNE OU FRANGO C/ LEGUMES

DIABETES	
PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
ACHOCOLATADO	ACHOCOLATADO DIET (APTI OU LOWÇUCAR)
LEITE CARAMELADO	LEITE OU LEITE BATIDO COM FRUTA
BOLACHA/BISCOITO	BISCOITO ÁGUA E SAL (PICCININI) OU BISCOITO POLVILHO (LOPES)
PÃO	PÃO INTEGRAL (ROMA)
FLOCOS AÇUCARADO/ ESFERAS DE MILHO E SOJA - CHOCOLATE	FLOCOS SEM AÇÚCAR (ALCAFOODS)
ARROZ	ARROZ INTEGRAL (URBANO)
MACARRÃO	MACARRÃO INTEGRAL (FLORIANI)