

JULHO
2024



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL 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	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/BANANA) PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/MAMÃO) FRUTA - PERA	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA FRUTA	LEITE CAMELADO BISCOITO
COLAÇÃO	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAMÃO	BISCOITO/FRUTA	BISCOITO/FRUTA
ALMOÇO	ARROZ CARNE DE PANELA (CUBOS) LEGUMES REFOGADOS (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - MELÃO	ARROZ FEIJÃO PICADINHO CARNE (TIRAS/COLORAU) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO (EXTRATO/TIRAS) LEGUMES REFOGADOS (CENOURA/ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO CARNE REFOGADA COM LEGUME LEGUME REFOGADO SALADA CRUA	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO LEGUME REFOGADO
JANTAR	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/CEBOLA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO (SOBRE/COLORAU) SALADA COZIDA (VAGEM/CENOURA)	ARROZ POLENTA COM CARNE AO MOLHO (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS REFOGADA LEGUME REFOGADO	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA LEGUMES REFOGADOS
KCAL TOTAL	744	665	822	745	919
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	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
COLAÇÃO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
ALMOÇO	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 INTEGRAL EXECUTADO

FAIXA ETÁRIA - 4 A 11 ANOS



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	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
COLAÇÃO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
ALMOÇO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
JANTAR	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
KCAL TOTAL					
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 22/07/2024	DATA: 23/07/2024	DATA: 24/07/2024	DATA: 25/07/2024	DATA: 26/07/2024
DESJEJUM	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
COLAÇÃO	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	FLOCOS COM LEITE	LEITE CARMELADO BISCOITO	FRUTA - MELÃO	FRUTA - BANANA
ALMOÇO	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	ARROZ FEIJÃO CARNE REFOGADA (COLORAU)	ARROZ FEIJÃO CARNE REFOGADA COM MILHO (MILHO)	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
JANTAR	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	MACARRÃO COM CARNE AO MOLHO COM ERVILHA (EXTRATO/ERVILHA)	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE CARNE (COLORAU)	ARROZ POLENTA DE FORMA COM MOLHO DE CARNE (CUBOS) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES (SOBRECOXA/COLORAU/BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO)
KCAL TOTAL		881	951	787	987

JULHO 2024



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL EXECUTADO

FAIXA ETÁRIA - 4 A 11 ANOS



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	LEITE CARAMELADO PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS	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
COLAÇÃO	FRUTA MELÃO	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - BANANA	FRUTA - PERA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM QUEIJO E LEGUME (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (TIRAS/COLORAU/COUVE-FLORES/BROCOLIS) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO PICADINHO DE CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA REFOGADA COM LEGUME (MOÍDA) FAROFÁ DE LEGUMES (ACELGA/ABOBRINHA/FAR) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO (SOBREC) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO)
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE DE MOÍDA REFOGADA COM LEGUMES (MOÍDA/COLORAU/BATATA) LEGUME REFOGADO (CHUCHU)	ARROZ COM FRANGO E LEGUMES (ABOBRINHA/ERVILHA/OVO/SOBRE) LEGUME REFOGADO (ABO. CABOTIÁ) SALADA CRUA (PEPINO)	MACARRÃO A BOLONHESA (EXTRATO/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (CHUCHU) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ POLENTA DE FORMA COM CARNE AO MOLHO (CUBOS/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (BROCOLIS)	ARROZ FEIJÃO TORTA DE CARNE COM LEGUMES (MOÍDA/ABOBRINHA/BROCOLIS) SALADA CRUA (ALFACE)
KCAL TOTAL	850	742	808	930	992

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
DESJEJUM	7H50
COLAÇÃO	10H00
ALMOÇO	12H00
JANTAR	15H20

 Fátima Alfrada Gonçalves de Campos Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRN8/231	 Mirtz A. Nakamura Kawahara Nutricionista CRN-8/1212	 Renata Perucelo Romero Nutricionista CRN8/2451
--	--	--	---

OBSERVAÇÕES:

- * As FRUTAS que sobremem 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 p or 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 JULHO 2024		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	11.734	1067
PROT. (g)	483	44
LÍPIDIOS (g)	303	28
SAT. (g)	106	10
CARB. (g)	1.793	163
FIBRA (g)	148	13
CÁLCIO (mg)	3.275	298
MAGNÉSIO (mg)	1.890	172
FERRO (mg)	69	6
ZINCO (mg)	65	6
RETINOL (mcg)	1.124	102
VIT. C (mg)	835	76
SÓDIO (mg)	12.186	1108
GORD. TRANS (g)	0	0



JULHO 2024



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL 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)	3.896	1299	E. (KCAL)	3.515	1172
PROT. (g)	162	54	PROT. (g)	148	49
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	6	PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	6
LÍPÍDEOS (g)	100	33	LÍPÍDEOS (g)	90	30
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	8	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	8
SAT. (g)	35	12	SAT. (g)	35	12
CARB. (g)	594	198	CARB. (g)	533	178
CARB. (%) - 55% A 65% VET	61	20	CARB. (%) - 55% A 65% VET	61	20
FIBRA (g)	51	17	FIBRA (g)	37	12
CÁLCIO (mg)	972	324	CÁLCIO (mg)	1134	378
MAGNÉSIO (mg)	621	207	MAGNÉSIO (mg)	547	182
FERRO (mg)	22	7	FERRO (mg)	22	7
ZINCO (mg)	20	7	ZINCO (mg)	24	8
RETINOL (mcg)	349	116	RETINOL (mcg)	352	117
VIT. C (mg)	291	97	VIT. C (mg)	143	48
SÓDIO (mg)	4217	1406	SÓDIO (mg)	3607	1202
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)	4.323	865
PROT. (g)	173	35
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	3
LÍPÍDEOS (g)	113	23
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	24	5
SAT. (g)	36	7
CARB. (g)	656	131
CARB. (%) - 55% A 65% VET	61	12
FIBRA (g)	60	12
CÁLCIO (mg)	1169	234
MAGNÉSIO (mg)	721	144
FERRO (mg)	24	5
ZINCO (mg)	65	13
RETINOL (mcg)	1124	225
VIT. C (mg)	835	167
SÓDIO (mg)	12186	2437
GORD. TRANS (g)	0	0

JULHO 2024



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL 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 / 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 À GUA 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)