

JULHO 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	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 COM ACHOCOLATADO BOLACHA	LEITE BATIDO COM POLPA FRUTA (MAÇÃ)	CHÁ GELADO BISCOITO POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA COM AVEIA (MAÇÃ-BANANA) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ) PÃO DE FORMA COM REQUEIJÃO
COLAÇÃO	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - PERA	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - BANANA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO PICADINHO DE CARNE (TIRAS/CEBOLA/TOMATE) FAROFA DE LEGUMES (CENOURA/COUVE-MANTEIGA) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ TUTU DE FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADO (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (COUVE-MANTEIGA) SALADA CRUA (TOMATE) FRUTA - MELÃO	ARROZ FRANGO COM LEGUMES (FILÉ/BATATA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BRÓCOLIS) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO COM LEGUME (COLORAU/CUBOS/MANDIOCA/TOMATE/CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (ACELGA) SALADA CRUA (TOMATE)
JANTAR	ARROZ FEIJÃO FRANGO EM CUBOS AO MOLHO (SOBR/TOMATE/CEBOLA/CHEIRO VERDE/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (CHUCHU/CENOURA) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO BOLONHESA (EXTRATO/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA CRUA (CENOURA/VAGEM)	ARROZ NHOQUE COM MOLHO DE FRANGO LEGUMES REFOGADOS (CENOURA / ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA)	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO COM LEGUME (TIRAS/COLORAU/MILHO VERDE) SALADA CRUA (ACELGA)	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (CENOURA /COLORAU/SOBRECOXA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO)
KCAL TOTAL	913	915	1031	832	871
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
JANTAR	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 PROPOSTO

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 OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/BANANA) FRUTA - MAÇÃ	SUCO DE POLPA DE FRUTAS PÃO DE QUEIJO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) FRUTA - MELÃO	CHÁ PÃO COM MANTEIGA
COLAÇÃO	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - ABACATE	FRUTA - MELANCIA	FRUTA - BANANA
ALMOÇO	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	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 (ABOBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (CENOURA/PEPINO) FRUTA - LARANJA
JANTAR	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	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) FRUTA - PERA	MACARRÃO PARISIENSE LEGUME REFOGADO (BRÓCOLIS/COUVE- FLOR) SALADA (COUVE MANTEIGA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS /COLORAU) PURÊ DE MANDIOCA SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)
KCAL TOTAL	0	785	1228	773	1028

JULHO 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: 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 OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	FLOCOS COM LEITE FRUTA - MAÇÃ	SUCO DE POLPA BISCOITO PÃO DE MEL	LEITE CARMELADO PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO-MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ
COLAÇÃO	FRUTA - BANANA COM AVEIA	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAÇÃ	SALADA DE FRUTA (LARANJA/MAMÃO/MAÇÃ)
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CHICORIA/CENOURA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ ESTROGONOFE DE CARNE (TIRAS) LEGUME SAUTÊ (BATATA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUMES (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ COLORIDO (CENOURA/MILHO/ERVILHA) FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (MANDIOCA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE) FRUTA - BANANA	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO COM LEGUME (BATATA) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)
JANTAR	ARROZ COM CENOURA TORTA MADALENA DE CARNE LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA/CENOURA) SALADA CRUA (COUVE-MANTEIGA/TOMATE) FRUTA - MAÇÃ	MACARRÃO COM CARNE DESFIADO E LEGUME (CENOURA /COLORAU/CUBOS) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO)	ARROZ NHOQUE COM MOLHO DE FRANGO LEGUMES REFOGADO (BATATA/CENOURA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - MAÇÃ FRUTA - SALADA DE FRUTAS (LARANJA/MAÇÃ/MAMÃO)	MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS E LEGUMES (CENOURA/BROCOLIS) FRUTA BANANA	ARROZ TORTA DE LEGUMES COM CARNE MÓIDA LEGUME REFOGADO (ABOBORA MORANGA) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	1171	869	1090	802	890

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 JULHO 2024		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	16.597	1186
PROT. (g)	652	47
LÍPIDEOS (g)	439	31
SAT. (g)	129	9
CARB. (g)	2.585	185
FIBRA (g)	248	18
CÁLCIO (mg)	3.987	285
MAGNÉSIO (mg)	2.674	191
FERRO (mg)	91	7
ZINCO (mg)	77	5
RETINOL (mcg)	1.660	119
VIT. C (mg)	2.233	160
SÓDIO (mg)	19.844	1417
GORD. TRANS (g)	5	0



JULHO 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 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)	4.785	1196	E. (KCAL)	1.844	369
PROT. (g)	187	47	PROT. (g)	78	16
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3
LÍPÍDEOS (g)	116	29	LÍPÍDEOS (g)	44	9
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	22	5	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	21	4
SAT. (g)	36	9	SAT. (g)	13	3
CARB. (g)	765	191	CARB. (g)	288	58
CARB. (%) - 55% A 65% VET	64	16	CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	12
FIBRA (g)	61	15	FIBRA (g)	23	5
CÁLCIO (mg)	1559	390	CÁLCIO (mg)	455	91
MAGNÉSIO (mg)	726	181	MAGNÉSIO (mg)	270	54
FERRO (mg)	26	6	FERRO (mg)	10	2
ZINCO (mg)	21	5	ZINCO (mg)	11	2
RETINOL (mcg)	943	236	RETINOL (mcg)	199	40
VIT. C (mg)	493	123	VIT. C (mg)	169	34
SÓDIO (mg)	4783	1196	SÓDIO (mg)	1751	350
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 29/07/2024 A 02/08/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	4.491	898
PROT. (g)	192	38
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3
LÍPÍDEOS (g)	111	22
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	22	4
SAT. (g)	37	7
CARB. (g)	695	139
CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	12
FIBRA (g)	60	12
CÁLCIO (mg)	1189	238
MAGNÉSIO (mg)	698	140
FERRO (mg)	24	5
ZINCO (mg)	21	4
RETINOL (mcg)	780	156
VIT. C (mg)	476	95
SÓDIO (mg)	4396	879
GORD. TRANS (g)	0	0