

JULHO 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



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 CARMELADO BISCOITO POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/MAÇÃ) FRUTA - BANANA	CHÁ BISCOITO ROSQUINHA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO
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)	ARROZ FEIJÃO PICADINHO DE CARNE (COLORAU/TIRAS/TOMATE) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO)
KCAL TOTAL	614	495	334	579	415
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
PRINCIPAL	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
PRINCIPAL	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 - PROPOSTO



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 OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO-MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	SUCO DE POLPA DE FRUTAS PÃO DE QUEIJO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) FRUTA - MELÃO	CHÁ PÃO COM MANTEIGA
PRINCIPAL	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUME (ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) FRUTA - LARANJA	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)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA (TIRAS/CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (CENOURA/PEPINO) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL		513	524	442	605
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 BOLO DE AVEIA COM BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/MAÇÃ) FRUTA - BANANA	CHÁ CREPIOCA COM LEGUMES	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	SUCO DE POLPA PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS
PRINCIPAL	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (MANDIOQUINHA) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE) SALADA DE FRUTA (LARANJA/MAMÃO/MAÇÃ)	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) FRUTA - MELÃO	ARROZ NHOQUE A BOLONHESA (COLORAU/MOÍDA) LEGUMES REFOGADOS (CENOURA / ABOBRINHA) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PORCO (TIRAS/ ACEBOLADO/TOMATE) LEGUMES REFOGADOS (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	517	443	522	463	619

HORARIO 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 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; 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 MAIO 2024		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	9.746	573
PROT. (g)	359	21
LÍPIDIOS (g)	269	16
SAT. (g)	80	5
CARB. (g)	1.513	89
FIBRA (g)	125	7
CÁLCIO (mg)	2.749	162
MAGNÉSIO (mg)	1.420	84
FERRO (mg)	50	3
ZINCO (mg)	43	3
RETINOL (mcg)	1.269	75
VIT. C (mg)	1.222	72
SÓDIO (mg)	11.451	674
GORD. TRANS (g)	4	0



JULHO 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 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)	2.894	579	E. (KCAL)	3.005	601
PROT. (g)	94	19	PROT. (g)	116	23
PROT. (%) - 10% A 15% VET	13	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	15	3
LÍPÍDEOS (g)	93	19	LÍPÍDEOS (g)	82	16
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	29	6	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	24	5
SAT. (g)	21	4	SAT. (g)	29	6
CARB. (g)	437	87	CARB. (g)	459	92
CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	61	12
FIBRA (g)	32	6	FIBRA (g)	38	8
CÁLCIO (mg)	818	164	CÁLCIO (mg)	875	175
MAGNÉSIO (mg)	397	79	MAGNÉSIO (mg)	435	87
FERRO (mg)	13	3	FERRO (mg)	14	3
ZINCO (mg)	13	3	ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	416	83	RETINOL (mcg)	379	76
VIT. C (mg)	391	78	VIT. C (mg)	377	75
SÓDIO (mg)	3855	771	SÓDIO (mg)	3478	696
GORD. TRANS (g)	1	0	GORD. TRANS (g)	2	0

SEMANA DE 29/07/2024 A 02/08/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.968	492
PROT. (g)	81	20
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	4
LÍPÍDEOS (g)	44	11
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	20	5
SAT. (g)	15	4
CARB. (g)	322	80
CARB. (%) - 55% A 65% VET	65	16
FIBRA (g)	31	8
CÁLCIO (mg)	588	147
MAGNÉSIO (mg)	336	84
FERRO (mg)	14	3
ZINCO (mg)	10	3
RETINOL (mcg)	290	72
VIT. C (mg)	363	91
SÓDIO (mg)	2207	552
GORD. TRANS (g)	1	0