

AGOSTO 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: 01/08/2024	DATA: 02/08/2024
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE				LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) PÃO DE FORMA COM MANTEIGA
PRINCIPAL				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				423	601
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 05/08/2024	DATA: 06/08/2024	DATA: 07/08/2024	DATA: 08/08/2024	DATA: 09/08/2024
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) BISCOITO POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA MAÇÃ	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) PÃO DE LEITE COM QUEIJO
PRINCIPAL	ARROZ DE FORNO COM FRANGO (FRANGO/ABOBRINHA/OVO/REQUEIJÃO) LEGUMES REFOGADO (ABOBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - MELÃO	ARROZ FEIJÃO PICADINHO DE CARNE (TIRAS/COLORAU) BATATA RUSTICA (BATATA/OREGANO) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA RALADA (REPOLHO) FRUTA - MAÇÃ	MACARRÃO À PARISIENSE (MOLHO BRANCO/PRESUNTO/ERVILHA) LEGUME REFOGADO (BROCOLIS/COUVE-FLOR) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - BANANA	ARROZ FEIJOADA (TIRAS SUÍNA) VIRADO DE LEGUME (REPOLHO/F.MILHO) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	418	437	605	392	600
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 12/08/2024	DATA: 13/08/2024	DATA: 14/08/2024	DATA: 15/08/2024	DATA: 16/08/2024
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) FRUTA - MAÇÃ	FLOCOS COM LEITE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/BANANA) FRUTA (BANANA)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/BANANA) PÃO DE LEITE COM MANTEIGA
PRINCIPAL	ARROZ POLENTA COM FRANGO (COLORAU/SOBREC) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - MAMÃO COM LARANJA	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUME E REQUEIJÃO (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUME (CUBOS/BATATA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ACELGA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (EXTRATO/CARNE MOÍDA/FEIJÃO) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA) SALADA DE FRUTA (MELÃO/MAMÃO/MAÇÃ)	MACARRÃO CHINÊS COM CARNE (TIRAS/REPOLHO/COUVE-FLOR/COLORAU/BROCOLIS) SALADA CRUA (ALFACE) PAVÊ DE CHOCOLATE
KCAL TOTAL	560	435	512	395	730

AGOSTO 2024



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL PARCIAL - EXECUTADO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 19/08/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 20/08/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 21/08/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 22/08/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 23/08/2024
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) BISCOITO PÃO DE MEL	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - PERA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) PÃO DE FORMA COM REQUEIJÃO
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ABOBRINHA/BROCOLIS) SALADA CRUA (REPOLHO)	MACARRÃO COM FRANGO E MILHO (EXTRATO/SOBREC/MILHO) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA COZIDA (ACELGA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO PRETO CARNE SUÍNA REFOGADA (TIRAS) FAROFA DE LEGUMES (CHUCHU/REPOLHO/F.MILHO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ ESTROGONOFE DE CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO OU PURÊ (BATATA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA BANANA
KCAL TOTAL	437	463	610	435	593
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 26/08/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 27/08/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 28/08/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 29/08/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 30/08/2024
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MELÃO	CHÁ OU LEITE CARMELADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) PÃO DE LEITE COM OVOS
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS) LEGUME ASSADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - LARANJA	ARROZ TORTA DE FRANGO COM LEGUMES (SOBREC/ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CHUCHU) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA DE FRUTAS (LARANJA/MELÃO/MAÇÃ)	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (BROCOLIS/COUVE FLOR) SALADA CRUA (ALFACE) BOLO DE CHOCOLATE	ARROZ TUTU DE FEIJÃO CARNE SUÍNA REFOGADA (MOÍDA/COLORAU/TOMATE) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	525	506	522	598	560

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
DESJEJUM	15' antes das atividades pedagógicas
PRINCIPAL MANHÃ	2h após o início das atividades pedagógicas
LANCHE DATARDE	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	 Miriz 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 por não ter

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE AGOSTO 2024		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	11356,7	541
PROT. (g)	422	20
LÍPIDIOS (g)	316	15
SAT. (g)	96	5
CARB. (g)	1.721	82
FIBRA (g)	129	6
CÁLCIO (mg)	4.341	207
MAGNÉSIO (mg)	1.652	79
FERRO (mg)	57	3
ZINCO (mg)	53	3
RETINOL (mcg)	1.961	93
VIT. C (mg)	966	46
SÓDIO (mg)	12.149	579
GORD. TRANS (g)	0	0



AGOSTO 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 01/08/2024 A 02/08/2024			SEMANA DE 05/08/2024 A 09/08/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1024	512	E. (KCAL)	2452,12	490
PROT. (g)	42	21	PROT. (g)	93	19
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	8	PROT. (%) - 10% A 15% VET	15	3
LÍPÍDEOS (g)	33	17	LÍPÍDEOS (g)	64	13
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	29	15	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	24	5
SAT. (g)	11	5	SAT. (g)	16	3
CARB. (g)	145	72	CARB. (g)	383	77
CARB. (%) - 55% A 65% VET	56	28	CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	12
FIBRA (g)	16	8	FIBRA (g)	27	5
CÁLCIO (mg)	451	226	CÁLCIO (mg)	978	196
MAGNÉSIO (mg)	214	107	MAGNÉSIO (mg)	336	67
FERRO (mg)	6	3	FERRO (mg)	11	2
ZINCO (mg)	5	3	ZINCO (mg)	10	2
RETINOL (mcg)	196	98	RETINOL (mcg)	389	78
VIT. C (mg)	145	73	VIT. C (mg)	162	32
SÓDIO (mg)	1079	540	SÓDIO (mg)	2559	512
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 12/08/2024 A 16/08/2024			SEMANA DE 19/08/2024 A 23/08/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.633	527	E. (KCAL)	2.537	507
PROT. (g)	104	21	PROT. (g)	94	19
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	15	3
LÍPÍDEOS (g)	69	14	LÍPÍDEOS (g)	67	13
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	24	5	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	24	5
SAT. (g)	24	5	SAT. (g)	23	5
CARB. (g)	402	80	CARB. (g)	398	80
CARB. (%) - 55% A 65% VET	61	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	63	13
FIBRA (g)	28	6	FIBRA (g)	31	6
CÁLCIO (mg)	1000	200	CÁLCIO (mg)	920	184
MAGNÉSIO (mg)	386	77	MAGNÉSIO (mg)	345	69
FERRO (mg)	14	3	FERRO (mg)	12	2
ZINCO (mg)	12	2	ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	639	128	RETINOL (mcg)	366	73
VIT. C (mg)	225	45	VIT. C (mg)	173	35
SÓDIO (mg)	2538	508	SÓDIO (mg)	2874	575
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 26/08/2024 A 30/08/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.710	542
PROT. (g)	109	22
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	3
LÍPÍDEOS (g)	81	16
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	27	5
SAT. (g)	22	4
CARB. (g)	393	79
CARB. (%) - 55% A 65% VET	58	12
FIBRA (g)	26	5
CÁLCIO (mg)	992	198
MAGNÉSIO (mg)	371	74
FERRO (mg)	14	3
ZINCO (mg)	12	2
RETINOL (mcg)	371	74
VIT. C (mg)	261	52
SÓDIO (mg)	3098	620
GORD. TRANS (g)	0	0

Agosto 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	ACHOCOLATADO DIET (APTI)
BOLACHA/BISCOITO COM LEITE E DE POLVILHO	BOLACHA/BISCOITO SEM LEITE (LIANE/PICININI)
ESFERAS DE MILHO E SOJA - CHOCOLATE	FLOCOS DE MILHO (ALCAFOODS)
PÃO C/ MANTEIGA	PÃO C/ OVOS OU PÃO COM DOCE
OMELETE C/ LEGUME E REQUEIJÃO	OMELETE C/ LEGUMES
ESTROGONOFE	CARNE/FRANGO REFOGADO
BOLO	BOLO SEM LEITE

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 E DE POLVILHO	BOLACHA/BISCOITO SEM LACTOSE (LIANE/PICININI)
ESFERAS DE MILHO E SOJA - CHOCOLATE	FLOCOS DE MILHO (ALCAFOODS)
PÃO C/ MANTEIGA	PÃO C/ OVOS OU PÃO COM DOCE
ESTROGONOFE	CARNE/FRANGO REFOGADO
BOLO	BOLO SEM LEITE

ALERGIA OVO	
PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
BOLACHA/BISCOITO COM LEITE E DE POLVILHO	BOLACHA/BISCOITO BISCOITO ÁGUA E SAL OU BISCOITO DE MAISENA (LIANE/PICININI)
PÃO C/ OVOS	PÃO C/ CARNE OU PÃO COM DOCE
ARROZ CHINÊS	ARROZ C/ CENOURA, ERVILHA E CEBOLINHA
MACARRÃO	MACARRÃO SEM OVO (URBANO)
OVOS OU OVOS MEXIDOS OU OMELETE	CARNE OU FRANGO REFOGADO
BOLO	BOLO SEM OVOS

DIABETES	
PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
ACHOCOLATADO	ACHOCOLATADO DIET (APTI OU LOWÇUÇAR)
BOLACHA/BISCOITO	BISCOITO ÁGUA E SAL (PICININI), OU BISCOITO POLVILHO (LOPES)
PÃO	PÃO INTEGRAL (ROMA)
FLOCOS AÇUCARADO E ESFERAS DE MILHO E SOJA - CHOCOLATE	FLOCOS SEM AÇÚCAR (ALCAFOODS)
ARROZ	ARROZ INTEGRAL (URBANO)
MACARRÃO	MACARRÃO INTEGRAL (FLORIANI)
BOLO	BOLO SEM AÇÚCAR