

# AGOSTO 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: 01/08/2024	DATA: 02/08/2024
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>				CHÁ BOLACHA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO
<b>PRINCIPAL</b>				ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO COM LEGUME (COLORAU/BATATA/SOBRECOXA) LEGUMES REFOGADO (CENOURA/BRÓCOLI) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO PICADINHO DE CARNE (COLORAU/TIRAS/TOMATE) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO)
<b>KCAL TOTAL</b>				<b>602</b>	<b>415</b>
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
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>	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	SUCO DE POLPA DE FRUTAS PÃO COM PRESUNTO E QUEIJO
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ FEIJÃO TORTA MADALENA (MOÍDA) LEGUME REFOGADO (MANDIOQUINHA SALSA) SALADA CRUA (COUVE MANTEIGA/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 CHINÊS (ERVILHA/CENOURA/OVOS MEXIDO/CEBOLINHA) FRANGO COM MOLHO BRANCO E ERVAS FINAS (FILÉ/COLORAU/ERVAS) LEGUMES REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE) BOLO DE LARANJA COM COBERTURA
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>665</b>	<b>569</b>	<b>420</b>	<b>611</b>	<b>739</b>
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
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>	CHÁ FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) PÃO COM REQUEIJÃO	SUCO DE POLPA DE FRUTAS GELATINA COLORIDA	BEBIDA LÁCTEA COM FLOCOS FRUTA - MELÃO	CHÁ PÃO COM MANTEIGA
<b>PRINCIPAL</b>	MACARRÃO COM FRANGO (FILÉ/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (VAGEM/CENOURA) SALADA CRUA (COUVE MANTEIGA/TOMATE) FRUTA - MAMÃO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ABOBRINHA E ESPINAFRE) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (PURÊ DE BATATA/CENOURA RALADO) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO ESCONDIDINHO DE CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA (TIRAS/CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (CENOURA/PEPINO) FRUTA - LARANJA
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>492</b>	<b>514</b>	<b>442</b>	<b>520</b>	<b>559</b>

# AGOSTO 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 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
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>	FLOCOS COM LEITE FRUTA - BANANA	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	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MELÃO
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE LEGUMES AO FORNO (ABOBRINHA/CENOURA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA COZIDA (BETERRABA) FRUTA - LARANJA	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO (FILÉ/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	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 TORTA DE FRANGO COM LEGUMES (SOBREC/ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>559</b>	<b>410</b>	<b>875</b>	<b>492</b>	<b>506</b>
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
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>	LEITE CARMELADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/MAÇÃ) FRUTA - BANANA	CHÁ CREPIOCA COM LEGUMES	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) PÃO DE LEITE COM OVOS
<b>PRINCIPAL</b>	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	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
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>586</b>	<b>533</b>	<b>760</b>	<b>598</b>	<b>560</b>

HORARIO 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	 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 AGOSTO 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)	0	0



# AGOSTO 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 01/08/2024 A 02/08/2024			SEMANA DE 05/08/2024 A 09/08/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.005	1002	E. (KCAL)	3.005	601
PROT. (g)	116	39	PROT. (g)	116	23
PROT. (%) - 10% A 15% VET	15	5	PROT. (%) - 10% A 15% VET	15	3
LÍPÍDEOS (g)	82	27	LÍPÍDEOS (g)	82	16
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	24	8	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	24	5
SAT. (g)	29	10	SAT. (g)	29	6
CARB. (g)	459	153	CARB. (g)	459	92
CARB. (%) - 55% A 65% VET	61	20	CARB. (%) - 55% A 65% VET	61	12
FIBRA (g)	38	13	FIBRA (g)	38	8
CÁLCIO (mg)	875	292	CÁLCIO (mg)	875	175
MAGNÉSIO (mg)	435	145	MAGNÉSIO (mg)	435	87
FERRO (mg)	14	5	FERRO (mg)	14	3
ZINCO (mg)	13	4	ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	379	126	RETINOL (mcg)	379	76
VIT. C (mg)	377	126	VIT. C (mg)	377	75
SÓDIO (mg)	3478	1159	SÓDIO (mg)	3478	696
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	2	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)	1.968	492	E. (KCAL)	2.894	579
PROT. (g)	81	20	PROT. (g)	94	19
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	13	3
LÍPÍDEOS (g)	44	11	LÍPÍDEOS (g)	93	19
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	20	5	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	29	6
SAT. (g)	15	4	SAT. (g)	21	4
CARB. (g)	322	80	CARB. (g)	437	87
CARB. (%) - 55% A 65% VET	65	16	CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	12
FIBRA (g)	31	8	FIBRA (g)	32	6
CÁLCIO (mg)	588	147	CÁLCIO (mg)	818	164
MAGNÉSIO (mg)	336	84	MAGNÉSIO (mg)	397	79
FERRO (mg)	14	3	FERRO (mg)	13	3
ZINCO (mg)	10	3	ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	290	72	RETINOL (mcg)	416	83
VIT. C (mg)	363	91	VIT. C (mg)	391	78
SÓDIO (mg)	2207	552	SÓDIO (mg)	3855	771
GORD. TRANS (g)	1	0	GORD. TRANS (g)	1	0

  

SEMANA DE 26/08/2024 A 30/08/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.879	626
PROT. (g)	68	23
PROT. (%) - 10% A 15% VET	14	5
LÍPÍDEOS (g)	50	17
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	24	8
SAT. (g)	15	5
CARB. (g)	296	99
CARB. (%) - 55% A 65% VET	63	21
FIBRA (g)	23	8
CÁLCIO (mg)	468	156
MAGNÉSIO (mg)	252	84
FERRO (mg)	9	3
ZINCO (mg)	8	3
RETINOL (mcg)	184	61
VIT. C (mg)	92	31
SÓDIO (mg)	1911	637
GORD. TRANS (g)	1	0