

AGOSTO 2024



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL PROPOSTO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
				DATA: 01/08/2024	DATA: 02/08/2024
DESJEJUM				LEITE COM ACHOCOLATADO FRUTA - LARANJA	SUCO DE POLPA DE FRUTAS GELATINA COLORIDA
COLAÇÃO				FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - ABACATE
ALMOÇO				ARROZ FEIJÃO FRICASSE DE FRANGO COM REQUEIJÃO (FILÉ DE PEITO) LEGUMES REFOGADO (CENOURA/BRÓCOLI) SALADA CRUA (ALFACE E TOMATE)	ARROZ PICADINHO DE CARNE COM LEGUMES (COLORAU/TIRAS/TOMATE/ COUVE-FLOR) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA E CENOURA) SALADA CRUA (PEPINO)
JANTAR				ARROZ PICADINHO DE CARNE COM LEGUMES (COLORAU/TIRAS/TOMATE/COUVE-FLOR) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA E CENOURA) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - MAMÃO	ARROZ FEIJÃO FRICASSE DE FRANGO COM REQUEIJÃO (FILÉ DE PEITO) LEGUMES REFOGADO (CENOURA/BRÓCOLI) SALADA CRUA (ALFACE E TOMATE) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL				1010	989
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	LEITE CARAMELADO 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
COLAÇÃO	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - PERA	FRUTA - BANANA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO TORTA MADALENA (MOÍDA) LEGUME REFOGADO (MANDIOQUINHA SALSA) SALADA CRUA (COUVE MANTEIGA/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (PEPINO/ESCAROLA)	NHOQUE COM CARNE, MILHO E ERVILHA (TIRAS/COLORAU) LEGUMES REFOGADOS (BRÓCOLIS/COUVE-FLOR) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA)	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
JANTAR	NHOQUE COM CARNE, MILHO E ERVILHA (TIRAS/COLORAU) LEGUMES REFOGADOS (BRÓCOLIS/COUVE-FLOR) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA) FRUTA - MAMÃO	ARROZ FEIJÃO TORTA MADALENA (MOÍDA) LEGUME REFOGADO (MANDIOQUINHA SALSA) SALADA CRUA (COUVE MANTEIGA/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (PEPINO/ESCAROLA) SALADA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ/LARANJA)	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	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA (TIRAS/CEBOLA/CHEIRO VERDE) FAROFA DE LEGUMES COM OVOS (CENOURA/ACELGA/COUVE- SALADA CRUA (ESPINAFRE/TOMATE) FRUTA - LARANJA

KCAL TOTAL	925	1050	776	1184	1301
-------------------	------------	-------------	------------	-------------	-------------

AGOSTO 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: 12/08/2024	DATA: 13/08/2024	DATA: 14/08/2024	DATA: 15/08/2024	DATA: 16/08/2024
DESJEJUM	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
COLAÇÃO	FRUTA - LARANJA	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - BANANA	FRUTA - BANANA
ALMOÇO	MACARRÃO COM FRANGO (FILÉ/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (VAGEM/CENOURA) SALADA CRUA (COUVE MANTEIGA/TOMATE)	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)	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)
JANTAR	ARROZ FEIJÃO ESCONDIDINHO DE CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	MACARRÃO COM FRANGO (FILÉ/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (VAGEM/CENOURA) SALADA CRUA (COUVE MANTEIGA/TOMATE) FRUTA - PERA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ABOBRINHA E ESPINAFRE) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (PURÊ DE BATATA/CENOURA RALADO) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS /COLORAU) PURÊ DE MANDIOCA SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)
KCAL TOTAL	817	865	831	1002	1028
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 19/08/2024	DATA: 20/08/2024	DATA: 21/08/2024	DATA: 22/08/2024	DATA: 23/08/2024
DESJEJUM	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 COM CHOCOLATE PÃO DE FORMA COM REQUEIJÃO
COLAÇÃO	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - ABACATE	FRUTA - MELANCIA	FRUTA - MELÃO
ALMOÇO	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)	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 ESTROGONOFE DE CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO OU PURÊ (BATATA) SALADA CRUA (ALFACE)
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA (TIRAS/CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (CENOURA/PEPINO) FRUTA - LARANJA	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 COM LEGUMES (BROCOLIS/MILHO) FRANGO REFOGADO (SOBREC) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	902	785	1228	773	846

AGOSTO 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: 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	LEITE CAMELADO 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
COLAÇÃO	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MELÃO	FRUTA - LARANJA	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - BANANA
ALMOÇO	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (MANDIOQUINHA SALSAS) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	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)	ARROZ COM LEGUME (CENOURA) FEIJÃO PICADINHO DE CARNE (TIRAS/TOMATE/CEBOLA) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ TUTU DE FEIJÃO CARNE SUÍNA REFOGADA (MOÍDA/COLORAU/TOMATE) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - LARANJA
JANTAR	ARROZ FEIJÃO TORTA DE FRANGO COM REQUEIJÃO (FILÉ/CENOURA/ABOBRINHA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - MAÇÃ	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (MANDIOQUINHA SALSAS) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUMES (BRÓCOLIS) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE/ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA) FRUTA - SALADA DE FRUTAS (LARANJA/MAÇÃ/MAMÃO)	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (BROCOLIS/COUVE FLOR) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) BOLO DE CHOCOLATE	ARROZ FRANGO COM LEGUMES (ABO. CABOTIÁ/SOBREC) LEGUME REFOGADO (CHUCHU/VAGEM) SALADA CRUA (ACELGA)
KCAL TOTAL	1171	869	1090	915	846

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

 Fábio Affredé Gonçalves de Campos Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRN8/231	 Mirtz A. Nakamura Kuwafara 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 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 AGOSTO 2024		
	QTD. MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	16.597	976
PROT. (g)	652	38
LÍPIDIOS (g)	439	26
SAT. (g)	129	8
CARB. (g)	2.585	152
FIBRA (g)	248	15
CÁLCIO (mg)	3.987	235
MAGNÉSIO (mg)	2.674	157
FERRO (mg)	91	5
ZINCO (mg)	77	5
RETINOL (mcg)	1.660	98
VIT. C (mg)	2.233	131
SÓDIO (mg)	19.844	1167
GORD. TRANS (g)	0	0



AGOSTO 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 01/08/2024 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)	5.237	1746
PROT. (g)	116	39	PROT. (g)	213	71
PROT. (%) - 10% A 15% VET	15	5	PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	5
LÍPÍDEOS (g)	82	27	LÍPÍDEOS (g)	137	46
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	24	8	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	8
SAT. (g)	29	10	SAT. (g)	46	15
CARB. (g)	459	153	CARB. (g)	808	269
CARB. (%) - 55% A 65% VET	61	20	CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	21
FIBRA (g)	38	13	FIBRA (g)	77	26
CÁLCIO (mg)	875	292	CÁLCIO (mg)	1328	443
MAGNÉSIO (mg)	435	145	MAGNÉSIO (mg)	843	281
FERRO (mg)	14	5	FERRO (mg)	28	9
ZINCO (mg)	13	4	ZINCO (mg)	24	8
RETINOL (mcg)	379	126	RETINOL (mcg)	547	182
VIT. C (mg)	377	126	VIT. C (mg)	843	281
SÓDIO (mg)	3478	1159	SÓDIO (mg)	6129	2043
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)	3.515	1172	E. (KCAL)	4.716	1572
PROT. (g)	151	50	PROT. (g)	168	56
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	6	PROT. (%) - 10% A 15% VET	14	5
LÍPÍDEOS (g)	78	26	LÍPÍDEOS (g)	141	47
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	20	7	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	27	9
SAT. (g)	25	8	SAT. (g)	34	11
CARB. (g)	569	190	CARB. (g)	719	240
CARB. (%) - 55% A 65% VET	65	22	CARB. (%) - 55% A 65% VET	61	20
FIBRA (g)	60	20	FIBRA (g)	67	22
CÁLCIO (mg)	864	288	CÁLCIO (mg)	1085	362
MAGNÉSIO (mg)	632	211	MAGNÉSIO (mg)	720	240
FERRO (mg)	24	8	FERRO (mg)	23	8
ZINCO (mg)	18	6	ZINCO (mg)	21	7
RETINOL (mcg)	390	130	RETINOL (mcg)	513	171
VIT. C (mg)	531	177	VIT. C (mg)	516	172
SÓDIO (mg)	4044	1348	SÓDIO (mg)	6141	2047
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)	3.129	1043
PROT. (g)	121	40
PROT. (%) - 10% A 15% VET	15	5
LÍPÍDEOS (g)	83	28
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	24	8
SAT. (g)	24	8
CARB. (g)	488	163
CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	21
FIBRA (g)	45	15
CÁLCIO (mg)	710	237
MAGNÉSIO (mg)	479	160
FERRO (mg)	17	6
ZINCO (mg)	14	5
RETINOL (mcg)	211	70
VIT. C (mg)	343	114
SÓDIO (mg)	3530	1177
GORD. TRANS (g)	0	0