

# SETEMBRO 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: 02/09/2024	DATA: 03/09/2024	DATA: 04/09/2024	DATA: 05/09/2024	DATA: 06/09/2024
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/BANANA) BISCOITO DE POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA- MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) BISCOITO FRUTA- MELÃO	MINGAU BRANCO COM FRUTAS E FLOCOS (BANANA/MAMÃO)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) PÃO DE FORMA COM QUEIJO FRUTA- BANANA
 SEMANA - MOVIMENTO E SAÚDE	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO (SASSAMI/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA/CHICORIA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE E ORÉGANO (OVOS/TOMATE) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO (SASSAMI/CEBOLA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUME (ABOBRINHA/CENOURA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA- BANANA	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (COUVE-FLOR/ BRÓCOLIS) SALADA COZIDA (BETERRRABA) SALADA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ/LARANJA)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>511</b>	<b>416</b>	<b>578</b>	<b>608</b>	<b>591</b>
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 09/09/2024	DATA: 10/09/2024	DATA: 11/09/2024	DATA: 12/09/2024	DATA: 13/09/2024
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/ BANANA) FRUTA- MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) FRUTA - PERA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO
<b>PRINCIPAL</b>	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	MACARRÃO COM FRANGO (SASSAMI/TOMATE/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA ( REPOLHO/ CENOURA) FRUTA - LARANJA	ARROZ TUTU DE FEIJÃO CARNE SUÍNA REFOGADA ( MOÍDA/ CEBOLA/COLORAU) LEGUME REFOGADO ( MANDIOCA) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - MELÃO	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (OVOS/ABOBRINHA/CENOURA) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	ARROZ FRANGO COM MOLHO BRANCO (SASSAMI) BATATA RÚSTICA ( BATATA) SALADA CRUA ( COUVE-MANTEIGA/TOMATE) FRUTA - BANANA
<b>KCAL TOTAL</b>		<b>419</b>	<b>636</b>	<b>423</b>	<b>547</b>
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 16/09/2024	DATA: 17/09/2024	DATA: 18/09/2024	DATA: 19/09/2024	DATA: 20/09/2024
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/BANANA) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/ MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM MANTEIGA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME ( CENOURA / ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO ( CHUCHU) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - MELÃO	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO (FILÉ/ CEBOLA/COLORAU) LEGUME REFOGADO ( ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA ( PEPINO)	ARROZ CARNE MOÍDA REFOGADA (MOÍDA SUÍNA/TOMATE) SALADA DE MACARRÃO (CENOURA/MILHO/ERVILHA/PRESUNTO/M AIONESE) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM CARNE (TIRAS/ TOMATE/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA/ ESPINAFRE) SALADA CRUA ( ALFACE) ARROZ DOCE COM LEITE EM PÓ	TORTA DE PÃO DE FORMA (FILÉ/CENOURA/EXTRATO/MILHO/QUEI JO) * MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES FRUTA - BANANA
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>550</b>	<b>422</b>	<b>611</b>	<b>561</b>	<b>883</b>


# SETEMBRO 2024



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





## CARDÁPIO FUNDAMENTAL PARCIAL - EXECUTADO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 23/09/2024	DATA: 24/09/2024	DATA: 25/09/2024	DATA: 26/09/2024	DATA: 27/09/2024
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/BANANA) FRUTA- MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MACÁ/MAMÃO) BISCOITO	FLOCOS COM LEITE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/ BANANA) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/ MACÁ) PÃO DE FORMA COM PRESUNTO
	ARROZ FEIJÃO OMELETE AO FORNO (CENOURA/ BROCOLIS) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO)	MACARRÃO COM FRANGO (FILÉ/ EXTRATO) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA COZIDA ( BETERRABA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO PRETO CARNE ACEBOLADA (TIRAS/ CEBOLA/ TOMATE) LEGUME REFOGADO ( MANDIOCA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA) LEGUME REFOGADO ( CHUCHU) SALADA PRIMAVERA (ALFACE/TOMATE/PEPINO/CENOURA RALADA)	ARROZ ESCONDIDINHO DE FRANGO (FILÉ/ BATATA) LEGUME REFOGADO ( ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE) BOLO DE BANANA
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>477</b>	<b>480</b>	<b>456</b>	<b>440</b>	<b>634</b>
	DATA: 30/09/2024	DATA: 01/10/2024	DATA: 02/10/2024	DATA: 03/10/2024	DATA: 04/10/2024
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/ MAMÃO) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MACÁ/BANANA) FRUTA - MAMÃO	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MACÁ) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME ( ABOBRINHA/ ESCAROLA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - MAÇÃ	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (FILÉ/TOMATE/BRÓCOLIS) LEGUME REFOGADO (ABOBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (REPOLHO C/ CENOURA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA ( CUBOS/ COLORAU) LEGUME REFOGADO ( BETERRABA) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (TIRAS/ CHUCHU) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA CRUA ( ALFACE)	ARROZ POLENTA COM MOLHO FRANGO (FILÉ/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO/TOMATE) FRUTA - BANANA
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>624</b>	<b>435</b>	<b>591</b>	<b>424</b>	<b>614</b>

### 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	 Mirza A. Nakamura Kuwahara Nutricionista CRN-8/1232	 Renata Perucelo Romero Nutricionista CRN8/2451
--	---	---	--

### OBSERVAÇÕES:

- \* As FRUTAS que sobraem 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 SETEMBRO 2024

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	12.932	647
PROT. (g)	554	26
LÍPIDIOS (g)	369	18
SAT. (g)	83	4
CARB. (g)	1.883	90
FIBRA (g)	138	7
CÁLCIO (mg)	5.476	261
MAGNÉSIO (mg)	1.877	89
FERRO (mg)	67	3
ZINCO (mg)	64	3
RETINOL (mcg)	2.123	101
VIT. C (mg)	901	43
SÓDIO (mg)	14.825	706
GORD. TRANS (g)	0	0



# SETEMBRO 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 02/09/2024 A 06/09/2024			SEMANA DE 09/09/2024 A 13/09/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.704	541	E. (KCAL)	2.025	506
PROT. (g)	111	22	PROT. (g)	91	23
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4
LIPÍDEOS (g)	81	16	LIPÍDEOS (g)	56	14
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	27	5	LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	25	6
SAT. (g)	16	3	SAT. (g)	12	3
CARB. (g)	393	79	CARB. (g)	294	74
CARB. (%) - 55% A 65% VET	58	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	58	15
FIBRA (g)	32	6	FIBRA (g)	22	5
CÁLCIO (mg)	1344	269	CÁLCIO (mg)	874	219
MAGNÉSIO (mg)	430	86	MAGNÉSIO (mg)	326	81
FERRO (mg)	15	3	FERRO (mg)	9	2
ZINCO (mg)	16	3	ZINCO (mg)	9	2
RETINOL (mcg)	439	88	RETINOL (mcg)	318	80
VIT. C (mg)	270	54	VIT. C (mg)	175	44
SÓDIO (mg)	3008	602	SÓDIO (mg)	2258	565
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 16/09/2024 A 20/09/2024			SEMANA DE 23/09/2024 A 27/09/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.026	605	E. (KCAL)	2.487	497
PROT. (g)	129	26	PROT. (g)	103	21
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3
LIPÍDEOS (g)	87	17	LIPÍDEOS (g)	72	14
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	26	5	LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	26	5
SAT. (g)	21	4	SAT. (g)	16	3
CARB. (g)	438	88	CARB. (g)	359	72
CARB. (%) - 55% A 65% VET	58	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	58	12
FIBRA (g)	28	6	FIBRA (g)	25	5
CÁLCIO (mg)	1221	244	CÁLCIO (mg)	982	196
MAGNÉSIO (mg)	396	79	MAGNÉSIO (mg)	316	63
FERRO (mg)	16	3	FERRO (mg)	12	2
ZINCO (mg)	14	3	ZINCO (mg)	14	3
RETINOL (mcg)	502	100	RETINOL (mcg)	376	75
VIT. C (mg)	131	26	VIT. C (mg)	171	34
SÓDIO (mg)	3449	690	SÓDIO (mg)	2956	591
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 30/09/2024 A 04/10/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.690	538
PROT. (g)	119	24
PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4
LIPÍDEOS (g)	73	15
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	25	5
SAT. (g)	19	4
CARB. (g)	399	80
CARB. (%) - 55% A 65% VET	59	12
FIBRA (g)	33	7
CÁLCIO (mg)	1054	211
MAGNÉSIO (mg)	408	82
FERRO (mg)	14	3
ZINCO (mg)	12	2
RETINOL (mcg)	487	97
VIT. C (mg)	153	31
SÓDIO (mg)	3153	631
GORD. TRANS (g)	0	0

# SETEMBRO 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



ALERGIA AO LEITE DE VACA	
PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
LEITE	LEITE DE SOJA (SOY MAIS)
ACHOCOLATADO (C/ LEITE)	ACHOCOLATADO DIET (APTI)
BOLACHA/BISCOITO (C/ LEITE) E BISCOITO DE POLVILHO	BOLACHA/BISCOITO SEM LEITE (LIANE/PICCININI)
ESFERAS DE MILHO E SOJA - CHOCOLATE	FLOCOS DE MILHO (ALCAFOODS)
MINGAU BRANCO C/ FRUTAS E FLOCOS	MINGAU COM LEITE DE SOJA (SOY MAIS) C/ FRUTAS E FLOCOS
PÃO C/ MANTEIGA	PÃO C/ OVOS OU PÃO C/ DOCE
PÃO C/ REQUEIJÃO	PÃO C/ OVOS OU PÃO C/ DOCE
PÃO C/ QUEIJO	PÃO C/ OVOS OU PÃO C/ DOCE
ESCONDIDINHO DE FRANGO	PURÊ DE BATATA SEM LEITE C/ FRANGO
FRANGO C/ MOLHO BRANCO	FRANGO REFOGADO
SALADA DE MACARRÃO	SALADA DE MACARRÃO (CENOURA, MILHO, ERVILHA E PRESUNTO)
TORTA DE PÃO DE FORMA	TORTA DE PÃO SEM LEITE (ROMA) C/ FRANGO, CENOURA, EXTRATO E MILHO
ARROZ DOCE	ARROZ DOCE C/ LEITE DE SOJA (SOY MAIS)
BOLO DE BANANA	BOLO SEM LEITE

ALERGIA OVO	
PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
BISCOITO DE POLVILHO	BOLACHA/BISCOITO BISCOITO ÁGUA E SAL OU BISCOITO DE MAISENA (LIANE/PICCININI) OU BISCOITO ROSQUINHA (luam)
PÃO C/ OVOS	PÃO (SEM OVO - ROMA) C/ CARNE OU PÃO (SEM OVO - ROMA) C/ DOCE
MACARRÃO	MACARRÃO SEM OVO (URBANO)
OMELETE AO FORNO	CARNE OU FRANGO REFOGADO
OVOS / OVOS MEXIDOS / OMELETE	CARNE OU FRANGO REFOGADO
SALADA DE MACARRÃO	SALADA DE MACARRÃO SEM OVOS (URBANO)
BOLO DE BANANA	BOLO SEM OVOS

INTOLERÂNCIA À LACTOSE	
PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
LEITE	LEITE SEM LACTOSE (CCGL) OU LEITE DE SOJA (SOY MAIS)
ACHOCOLATADO (C/ LEITE/LACTOSE)	ACHOCOLATADO DIET (APTI)
BOLACHA/BISCOITO (C/ LEITE/LACTOSE) E BISCOITO DE POLVILHO	BOLACHA/BISCOITO SEM LACTOSE (LIANE/PICCININI)
ESFERAS DE MILHO E SOJA - CHOCOLATE	FLOCOS DE MILHO (ALCAFOODS)
MINGAU BRANCO C/ FRUTAS E FLOCOS	MINGAU COM LEITE SEM LACTOSE (CCGL) C/ FRUTAS E FLOCOS
PÃO C/ MANTEIGA	PÃO C/ OVOS OU PÃO C/ DOCE
PÃO C/ REQUEIJÃO	PÃO C/ OVOS OU PÃO C/ DOCE
PÃO C/ QUEIJO	PÃO C/ OVOS OU PÃO C/ DOCE
ESCONDIDINHO DE FRANGO	PURÊ DE BATATA SEM LEITE COM FRANGO
FRANGO C/ MOLHO BRANCO	FRANGO REFOGADO
SALADA DE MACARRÃO	SALADA DE MACARRÃO (CENOURA, MILHO, ERVILHA E PRESUNTO)
TORTA DE PÃO DE FORMA	TORTA DE PÃO SEM LEITE (ROMA) C/ FRANGO, CENOURA, EXTRATO E MILHO
ARROZ DOCE	ARROZ DOCE C/ LEITE SEM LACTOSE (CCGL) OU LEITE DE SOJA (SOY MAIS)
BOLO DE BANANA	BOLO SEM LEITE

DIABETES	
PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
ACHOCOLATADO	ACHOCOLATADO DIET (APTI OU LOWÇUCAR)
BOLACHA/BISCOITO	BISCOITO ÁGUA E SAL (PICCININI), 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)
SALADA DE MACARRÃO	SALADA DE MACARRÃO INTEGRAL (FLORIANI)
ARROZ DOCE	ARROZ DOCE SEM AÇÚCAR C/ ARROZ INTEGRAL (URBANO) E MAÇÃ
BOLO DE BANANA	BOLO DE BANANA SEM AÇÚCAR
BOLO DE BANANA	BOLO DE BANANA SEM AÇÚCAR