

# 2024 SETEMBRO




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: 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+AVEIA) FRUTA- MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) BISCOITO	MINGAU BRANCO COM FRUTAS E FLOCOS (BANANA/MAMÃO)	LEITE COM BANANA E CACAU (BANANA) PÃO DE FORMA COM QUEIJO
 <b>SEMANA - MOVIMENTO E SAÚDE</b>	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO (SOBREC/OX/ COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA/CHICORIA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO PICADINHO CARNE (TIRAS/TOMATE) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO NHOQUE COM CARNE DE PANELA DESFIADA (CUBOS/ CEBOLA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ESPINAFRE) 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 (BETERRABA) 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 BATIDO COM POLPA FRUTA - PERA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO
<b>PRINCIPAL</b>	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	MACARRÃO COM FRANGO (SOBREC/ TOMATE/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA ( REPOLHO/ CENOURA) FRUTA - LARANJA	ARROZ TUTU DE FEIJÃO CARNE SUÍNA REFOGADA ( MOÍDA/ CEBOLA) LEGUME REFOGADO ( MANDIOCA) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - MELÃO	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (CUBOS/ABOBRINHA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA/ESCAROLA) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	ARROZ FRANGO COM MOLHO BRANCO (SOBREC) 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>	SUCO DE POLPA 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 (SOBREC/ CEBOLA/COLORAU) LEGUME REFOGADO ( ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA ( PEPINO)	ARROZ CARNE DE PANELA (CUBOS/ 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 (FRANGO/CENOURA/EXTRATO/MILHO/ QUEIJO) SUCO DE POLPA * 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>

# 2024 SETEMBRO



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

## CARDÁPIO FUNDAMENTAL PROPOSTO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 23/09/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 24/09/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 25/09/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 26/09/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 27/09/2024
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/BANANA) FRUTA- MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) BISCOITO	FLOCOS COM IOGURTE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA COM AVEIA ( MAMÃO/ BANANA) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/ MAÇÃ) PÃO DE FORMA COM QUEIJO/PRESUNTO
	ARROZ FEIJÃO OMELETE AO FORNO ( CENOURA/ BROCOLIS) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA ( REPOLHO)	ARROZ NHOQUE COM FRANGO DESFIADO (SOBREC/ 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 CARNE DE PANELA (CUBOS/ COLORAU) LEGUME REFOGADO ( CHUCHU/ CENOURA) SALADA PRIMAVERA (ALFACE/TOMATE/PEPINO/CENOURA RALADA)	ARROZ ESCONDIDINHO DE CARNE (MOÍDA/ 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>
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 30/09/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 01/10/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 02/10/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 03/10/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 04/10/2024
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/ MAMÃO) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/BANANA) FRUTA - MAMÃO	SUCO DE POLPA BOLO DE BANANA COM AVEIA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) 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 (SOBREC/OXA/ 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 (SOBREC/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	 Mirtz A. Nakamura Kuwahara Nutricionista CRN-8/1212	 Renata Perucelo Romero Nutricionista CRN8/2451
---	--	--	---

**OBSERVAÇÕES:**

- \* As FRUTAS que sobram do Desjejum/Lanche da Tarde 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 SETEMBRO 2024		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	12.932	647
PROT. (g)	554	26
LIPÍDEOS (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



# 2024 SETEMBRO



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

## CARDÁPIO FUNDAMENTAL PROPOSTO



### 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
LÍPÍDEOS (g)	81	16	LÍPÍDEOS (g)	56	14
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	27	5	LÍPÍDEOS (%) - 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
LÍPÍDEOS (g)	87	17	LÍPÍDEOS (g)	72	14
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	26	5	LÍPÍDEOS (%) - 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
LÍPÍDEOS (g)	73	15
LÍPÍDEOS (%) - 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