


2024 SETEMBRO



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL PROPOSTO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 02/09/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 03/09/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 04/09/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 05/09/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 06/09/2024
DESJEJUM	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA- MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) BISCOITO DE POLVILHO	MINGAU BRANCO COM FRUTAS E FLOCOS (BANANA/MAMÃO)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) PÃO DE FORMA COM QUEIJO
COLAÇÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - PERA	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MELANCIA	FRUTA - BANANA
 SEMANA - MOVIMENTO E SAÚDE	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO (SOBRECOXA/ COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA/CHICORIA) SALADA CRUA (REPOLHO)	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 (MANDIOCA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUME (ABOBRINHA/CENOURA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ POLENATA COM FRANGO MOLHO (COLORAU/SOBREC/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (ACELGA) SALADA CRUA (TOMATE)
JANTAR	MACARRÃO COM CARNE DESFIADA (CUBOS/ COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA (ALMEIRÃO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA REFOGADA (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA) FAROFÁ DE LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA) SALADA COZIDA (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO (SOBREC) SALADA COLORIDA (CENOURA/REPOLHO/MAÇÃ/ERVILHA)	ARROZ ESTROGONOFE DE CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) FRUTA - MAÇÃ	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/ EXTRATO) LEGUME REFOGADO (COUVE-FLORES/ BRÓCOLIS) SALADA CRUA (PEPINO) SALADA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ/LARANJA)
KCAL TOTAL	872	869	806	872	890
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 09/09/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 10/09/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 11/09/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 12/09/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 13/09/2024
DESJEJUM	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
COLAÇÃO	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA -MAMÃO	FRUTA - BANANA
ALMOÇO	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE LEGUMES (CENOURA/ BRÓCOLIS) LEGUME REFOGADO (CHUCHU) SALADA CRUA RALADA (REPOLHO/BETERRABA)	ARROZ TUTU DE FEIJÃO CARNE SUÍNA REFOGADA (MOÍDA/ CEBOLA) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (MOÍDA/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (CENOURA/ESCAROLA) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	ARROZ FRANGO COM MOLHO BRANCO (SOBREC) BATATA RÚSTICA (BATATA) SALADA CRUA (COUVE-MANTEIGA/TOMATE)
JANTAR	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/ TOMATE) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO)	MACARRÃO COM FRANGO (SOBREC/ TOMATE/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO/ CENOURA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA (MOÍDA/ LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (PEPINO)	MACARRÃO DE FORNO (CENOURA/BRÓCOLIS/MILHO/EXTRATO) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL		809	893	739	892


2024 SETEMBRO



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL PROPOSTO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 16/09/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 17/09/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 18/09/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 19/09/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 20/09/2024
DESJEJUM	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/BANANA) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/ MAÇÃ) FRUTA- MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM MANTEIGA
COLAÇÃO	FRUTA- PERA	FRUTA- MAÇÃ	FRUTA- MAMÃO	FRUTA- BANANA	FRUTA- MAÇÃ
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA/ ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (CHUCHU) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO (SOBREC/ CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ CARNE DE PANELA (CUBOS/TOMATE) SALADA DE MACARRÃO (CENOURA/MILHO/ERVILHA/PRESUNTO/ MAIONESE) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO (SOBREC/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA/ ABOBRINHA) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO (EXTRATO/TOMATE) PURÊ DE BATATAS (BATATA) SALADA CRUA (ALFACE)
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/ TOMATE) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO) FRUTA MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA REFOGADA (MOÍDA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CHUCHU) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA/ ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (CHUCHU) SALADA (ACELGA)	MACARRÃO COM CARNE (TIRAS/ TOMATE) LEGUME REFOGADO (CENOURA/ ESPINAFRE) SALADA CRUA (ALFACE) ARROZ DOCE COM LEITE EM PÓ	TORTA DE PÃO DE FORMA (FRANGO/EXTRATO/MILHO/QUEIJO) SUCO DE POLPA * MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	911	765	958	928	1244
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
DESJEJUM	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/BANANA) PÃO DE LEITE COM MANTEIGA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) FRUTA- MELÃO	FLOCOS COM IOGURTE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/BANANA) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/ MAÇÃ) PÃO DE FORMA COM PRESUNTO
COLAÇÃO	FRUTA- MELÃO	FRUTA- MAÇÃ	FRUTA- PERA	FRUTA- MAMÃO	FRUTA- BANANA
	ARROZ FEIJÃO OMELETE AO FORNO (CENOURA/ BRÓCOLIS) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO PICADINHO DE CARNE (TIRAS/ CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA CRUA (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO PRETO CARNE ACEBOLADO (TIRAS/ CEBOLA) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/ COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA/CHUCHU) SALADA PRIMAVERA (ALFACE/TOMATE/PEPINO/CENOURA RALADA)	ARROZ FEIJÃO ESCONDIDINHO DE CARNE (MOÍDA/ BATATA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE)
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA (MOÍDA/ TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - MAÇÃ	MACARRÃO COM FRANGO (SOBREC/ TOMATE) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA) SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA - (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO (SOBRE/COLORAU) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (COUVE) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM CARNE (TIRAS/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (COUVE FLOR) SALADA CRUA (ALMEIRÃO) FRUTA - MELÃO BOLO DE BANANA
KCAL TOTAL	883	801	943	765	1044

2024 SETEMBRO



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL PROPOSTO



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
DESJEJUM	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/ MAMÃO) PÃO DE FORMA COM PRESUNTO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/BANANA) FRUTA - MAÇÃ	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS
COLAÇÃO	FRUTA - MELÃO	FRUTA - PERA	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MELÃO	FRUTA - BANANA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA/ ESCAROLA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE CARNE (TIRAS/TOMATE) BATATA RÚSTICA (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/ COLORAU) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (TIRAS/CHUCHU) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM MOLHO DE FRANGO (SOBREC/ TOMATE) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)
JANTAR	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (SOBREC/ MILHO) LEGUME REFOGADO (CHUCHU) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA/ BRÓCOLIS) LEGUME REFOGADO (ACELGA/CENOURA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	ARROZ POLENTA COM FRANGO DESFIADO (SOBREC/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA (PEPINO/TOMATE) FRUTA LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (CUBOS/ MANDIOCA) SALADA CRUA (REPOLHO)	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (TIRAS/BRÓCOLIS) LEGUME REFOGADO (ABOBORA CABIOTIÁ) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - MAÇÃ
KCAL TOTAL	841	831	766	822	1004

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

 Fábio Alfredo Gonçalves de Campos Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRN8/231	 Mirza A. Nakamura Kowalewski Nutricionista CRN-8/1212	 Renata Perucelo Romero Nutricionista CRN8/2451
---	--	--	---

OBSERVAÇÕES:

- * As FRUTAS que sobremem 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 SETEMBRO 2024		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	21.148	1057
PROT. (g)	923	46
LÍPIDEOS (g)	563	28
SAT. (g)	142	7
CARB. (g)	3.164	158
FIBRA (g)	279	14
CÁLCIO (mg)	6.827	341
MAGNÉSIO (mg)	3.403	170
FERRO (mg)	122	6
ZINCO (mg)	106	5
RETINOL (mcg)	2.556	128
VIT. C (mg)	1.779	89
SÓDIO (mg)	24.310	1215
GORD. TRANS (g)	0	0



2024 SETEMBRO



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL PROPOSTO



VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 31/07/2023 A 04/08/2023			SEMANA DE 07/08/2023 A 11/08/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	4.403	881	E. (KCAL)	4.291	858
PROT. (g)	183	37	PROT. (g)	184	37
LÍPIDEOS (g)	110	22	LÍPIDEOS (g)	109	22
SAT. (g)	36	7	SAT. (g)	38	8
CARB. (g)	689	138	CARB. (g)	661	132
FIBRA (g)	77	15	FIBRA (g)	58	12
CÁLCIO (mg)	1246	249	CÁLCIO (mg)	1264	253
MAGNÉSIO (mg)	858	172	MAGNÉSIO (mg)	737	147
FERRO (mg)	27	5	FERRO (mg)	25	5
ZINCO (mg)	22	4	ZINCO (mg)	20	4
RETINOL (mcg)	438	88	RETINOL (mcg)	545	109
VIT. C (mg)	946	189	VIT. C (mg)	727	145
SÓDIO (mg)	4303	861	SÓDIO (mg)	4545	909
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 14/08/2023 A 18/08/2023			SEMANA DE 21/08/2023 A 25/08/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.499	875	E. (KCAL)	4.491	898
PROT. (g)	143	36	PROT. (g)	188	38
LÍPIDEOS (g)	89	22	LÍPIDEOS (g)	105	21
SAT. (g)	32	8	SAT. (g)	35	7
CARB. (g)	547	137	CARB. (g)	717	143
FIBRA (g)	53	13	FIBRA (g)	63	13
CÁLCIO (mg)	1107	277	CÁLCIO (mg)	1270	254
MAGNÉSIO (mg)	626	156	MAGNÉSIO (mg)	709	142
FERRO (mg)	22	6	FERRO (mg)	24	5
ZINCO (mg)	18	4	ZINCO (mg)	21	4
RETINOL (mcg)	468	117	RETINOL (mcg)	454	91
VIT. C (mg)	529	132	VIT. C (mg)	457	91
SÓDIO (mg)	3779	945	SÓDIO (mg)	4946	989
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 28/08/2023 A 01/09/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	4.578	916
PROT. (g)	184	37
LÍPIDEOS (g)	108	22
SAT. (g)	36	7
CARB. (g)	738	148
FIBRA (g)	69	14
CÁLCIO (mg)	1278	256
MAGNÉSIO (mg)	784	157
FERRO (mg)	26	5
ZINCO (mg)	21	4
RETINOL (mcg)	560	112
VIT. C (mg)	773	155
SÓDIO (mg)	4946	989
GORD. TRANS (g)	0	0