

OUTUBRO 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: 30/09/2024	DATA: 01/10/2024	DATA: 02/10/2024	DATA: 03/10/2024	DATA: 04/10/2024
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/ MAMÃO) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MACÃ/BANANA) FRUTA - MAMÃO	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS
PRINCIPAL	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 MOÍDA REFOGADA (MOÍDA/ COLORAU) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO (SOBREC) LEGUME REFOGADO (CHUHU/ESCAROLA) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ POLENTA COM MOLHO FRANGO (FILÉ/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO/TOMATE) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	624	417	591	424	614
	DATA: 07/10/2024	DATA: 08/10/2024	DATA: 09/10/2024	DATA: 10/10/2024	DATA: 11/10/2024
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) PIPOCA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) BISCOITO FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) PÃO DE FORMA COM MANTEIGA FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) BISCOITO PÃO DE MEL FRUTA - MAÇÃ
	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO (FILÉ) FAROFA DE LEGUMES (CENOURA/OVO/ALMEIRÃO) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOF DE CARNE (TIRAS/TOMATE/CEBOLA/COLORAU) BATATA RUSTICA (BATATA) SALADA CRUA(PEPINO)	MACARRÃO DE FORNO CREMOSO (FRANGO/REQUEIJÃO/PRESUNTO/COLO RAU/MUSSARELA/EXTRATO/CENOURA/A BOBRINHA) GELATINA	ARROZ COM LEGUME (CENOURA) FEIJÃO PRETO CARNE MOÍDA SUÍNA REFOGADA (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - BANANA	CACHORRO QUENTE (PÃO/SALSICHA/MAIONESE/EXTRATO) MINGAU GELADO DE CHOCOLATE MACARRÃO A BOLONHESA (CARNE MOÍDA)
KCAL TOTAL	590	592	353	586	879
	DATA: 14/10/2024	DATA: 15/10/2024	DATA: 16/10/2024	DATA: 17/10/2024	DATA: 18/10/2024
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	RECESSO	FERIADO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) BISCOITO	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO DE POLVILHO	ESFERA DE CHOCOLATE COM LEITE
PRINCIPAL	RECESSO	FERIADO	ARROZ TUTU DE FEIJÃO COM OVOS (OVOS/FARINHA) CARNE MOÍDA SUÍNA REFOGADA (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CREME DE MILHO (FILÉ) SALADA CRUA (REPOLHO)	MACARRÃO COM CARNE (EXTRATO/SOBREC/ERVILHA) BOLO DE CHOCOLATE
KCAL TOTAL			574	570	564

OUTUBRO 2024



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL PARCIAL - EXECUTADO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 21/10/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 22/10/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 23/10/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 24/10/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 25/10/2024
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) PÃO DE LEITE COM DOCE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) SALADA DE FRUTA (LARANJA/MAÇÃ/MAMÃO)	CHÁ OU LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) BISCOITO FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) PÃO DE FORMA COM QUEIJO
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM QUEIJO E PRESUNTO LEGUMES REFOGADOS (BROCOLIS) SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (SASSAMI/ABOBRINHA) SALADA COZIDA (BETERRABA) FRUTA - LARANJA	YAKISSOBA (MACARRÃO/BROCOLIS/CENOURA/CEBOLA/TOMATE/REPOLHO/SASSAMI) SALADA DE FRUTA (LARANJA/MAÇÃ/BANANA)	ARROZ FEIJÃO POLENTA DE FORMA COM MOLHO DE FRANGO DESFIADO (SOBRI/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (CENOURA/VAGEM) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	647	345	599	475	600
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 28/10/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 29/10/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 30/10/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 31/10/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 01/11/2024
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	CHÁ OU LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS
PRINCIPAL	ARROZ DE FORNO COM FRANGO (SASSAMI/OVO/REQUEIJÃO/ERVILHA/CENOURA) FEIJÃO LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ACELGA)	MACARRÃO COM LEGUMES E CARNE EM TIRAS (TIRAS/TOMATE/CENOURA/ABOBRINHA/EXTRATO) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO (SASSAMI/TOMATE/CEBOLA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA) LEGUME REFOGADO (BROCOLIS/VOUVE-FLORES) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO PRETO FAROFA DE CARNE MOÍDA SUÍNA REFOGADA (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (COUVE-MANTEIGA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)
KCAL TOTAL	378	405	582	490	483

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
DESJEJUM	15' antes das atividades pedagógicas
PRINCIPAL MANHÃ	2h após o início das atividades pedagógicas
LANCHE DA TARDE	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 Kawahara 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; excepcionais 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 OUTUBRO 2024		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	12.383	590
PROT. (g)	519	25
LÍPIDEOS (g)	357	17
SAT. (g)	94	4
CARB. (g)	1.790	85
FIBRA (g)	131	6
CÁLCIO (mg)	5.677	270
MAGNÉSIO (mg)	1.843	88
FERRO (mg)	64	3
ZINCO (mg)	130	6
RETINOL (mcg)	2.610	124
VIT. C (mg)	1.083	52
SÓDIO (mg)	13.174	627
GORD. TRANS (g)	0	0



OUTUBRO 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 30/09/2024 A 04/10/2024			SEMANA DE 07/10/2024 A 11/10/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.671	534	E. (KCAL)	3.000	600
PROT. (g)	120	24	PROT. (g)	106	21
PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	14	3
LÍPÍDEOS (g)	73	15	LÍPÍDEOS (g)	84	17
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	25	5	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	25	5
SAT. (g)	31	6	SAT. (g)	21	4
CARB. (g)	393	79	CARB. (g)	461	92
CARB. (%) - 55% A 65% VET	59	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	61	12
FIBRA (g)	27	5	FIBRA (g)	30	6
CÁLCIO (mg)	1077	215	CÁLCIO (mg)	1369	274
MAGNÉSIO (mg)	423	85	MAGNÉSIO (mg)	415	83
FERRO (mg)	15	3	FERRO (mg)	15	3
ZINCO (mg)	12	2	ZINCO (mg)	12	2
RETINOL (mcg)	487	97	RETINOL (mcg)	951	190
VIT. C (mg)	229	46	VIT. C (mg)	339	68
SÓDIO (mg)	3156	631	SÓDIO (mg)	2438	488
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 14/10/2024 A 18/10/2024			SEMANA DE 21/10/2024 A 25/10/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.708	569	E. (KCAL)	2.665	533
PROT. (g)	71	24	PROT. (g)	119	24
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	6	PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4
LÍPÍDEOS (g)	52	17	LÍPÍDEOS (g)	74	15
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	27	9	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	11	2
SAT. (g)	13	4	SAT. (g)	16	3
CARB. (g)	240	80	CARB. (g)	371	74
CARB. (%) - 55% A 65% VET	56	19	CARB. (%) - 55% A 65% VET	56	11
FIBRA (g)	14	5	FIBRA (g)	31	6
CÁLCIO (mg)	633	211	CÁLCIO (mg)	1463	293
MAGNÉSIO (mg)	209	70	MAGNÉSIO (mg)	410	82
FERRO (mg)	9	3	FERRO (mg)	14	3
ZINCO (mg)	81	27	ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	366	122	RETINOL (mcg)	396	79
VIT. C (mg)	34	11	VIT. C (mg)	293	59
SÓDIO (mg)	1721	574	SÓDIO (mg)	3025	605
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 28/10/2024 A 01/11/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.338	468
PROT. (g)	104	21
PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4
LÍPÍDEOS (g)	74	15
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	28	6
SAT. (g)	13	3
CARB. (g)	325	65
CARB. (%) - 55% A 65% VET	56	11
FIBRA (g)	30	6
CÁLCIO (mg)	1134	227
MAGNÉSIO (mg)	386	77
FERRO (mg)	13	3
ZINCO (mg)	12	2
RETINOL (mcg)	410	82
VIT. C (mg)	188	38
SÓDIO (mg)	2835	567
GORD. TRANS (g)	0	0