

OUTUBRO 2024




PREFEITURA MUNICIPAL 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: 30/09/2024	DATA: 01/10/2024	DATA: 02/10/2024	DATA: 03/10/2024	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/MAÇÃ) 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 FRANGO (FILÉ/TOMATE) BATATA RÚSTICA (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO NHOQUE COM 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 (SOBRE/ TOMATE) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)
JANTAR	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (FILÉ/ 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 (FILÉ/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 CABOTIÁ) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - MAÇÃ
KCAL TOTAL	808	805	942	785	668
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 07/10/2024	DATA: 08/10/2024	DATA: 09/10/2024	DATA: 10/10/2024	DATA: 11/10/2024
DESJEJUM	LEITE BATIDO COM POLPA PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) PIPOCA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) PÃO DE FORMA COM MANTEIGA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) BISCOITO PÃO DE MEL
COLAÇÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MELÃO	FRUTA - BANANA	FRUTA - MAÇÃ
	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO (FILÉ) FAROFA DE LEGUMES (CENOURA/OVO/ALMEIRÃO) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE CARNE (TIRAS/TOMATE/CEBOLA/COLORAU) BATATA RUSTICA (BATATA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/CEBOLA/TOMATE/MANDIOCA) LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ COM LEGUME (CENOURA) FEIJÃO PRETO CARNE MOÍDA SUÍNA REFOGADA (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA (MOÍDA) PURÊ DE BATATAS (BATATA) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)
JANTAR	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM LEGUME (CENOURA/TOMATE/CEBOLA) SALADA COZIDA (BETERRABA)	ARROZ TORTA DE FRANGO COM LEGUMES (CENOURA/ ABOBRINHA/ ERVILHA/ TOMATE/ COLORAU/ FILÉ) SALADA CRUA (ACELGA)	MACARRÃO DE FORNO CREMOSO (FRANGO/REQUEIJÃO/PRESUNTO/COLORAU/MUSSARELA/EXTRATO/CENOURA/ ABOBRINHA) GELATINA	ARROZ FEIJÃO FRICASSÊ DE FRANGO (FILÉ/EXTRATO/MILHO/ERVILHA/MOLHO BRANCO) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	CACHORRO QUENTE (SALSICHA/MAIONESE/EXTRATO) MINGAU GELADO DE CHOCOLATE MACARRÃO A BOLONHESA (CARNE MOÍDA)
KCAL TOTAL	967	959	732	866	1262

OUTUBRO 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: 14/10/2024	DATA: 15/10/2024	DATA: 16/10/2024	DATA: 17/10/2024	DATA: 18/10/2024
DESJEJUM	RECESSO	FERIADO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) BISCOITO	LEITE BATIDO COM POLPA BISCOITO DE POLVILHO	ESFERA DE CHOCOLATE COM LEITE
COLAÇÃO			FRUTA - MELÃO	FLOCOS COM LEITE	LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO
ALMOÇO	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)	ARROZ FEIJOADA (CARNE TIRAS) FAROFA DE LEGUMES (CEBOLA)
JANTAR	RECESSO	FERIADO	SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO E CARNE (MOÍDA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (MANDIOCA/COLORAU /CUBOS)	MACARRÃO COM CARNE (EXTRATO/SOBREC/ERVILHA) BOLO DE CHOCOLATE
KCAL TOTAL			705	1001	1169
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 21/10/2024	DATA: 22/10/2024	DATA: 23/10/2024	DATA: 24/10/2024	DATA: 25/10/2024
DESJEJUM	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) PÃO DE LEITE COM DOCE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO/AVEIA) FRUTA - MELÃO	CHÁ OU LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) BOLO DE BANANA COM AVEIA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) PÃO DE FORMA COM QUEIJO
COLAÇÃO	FRUTA - MAÇÃ	SALADA DE FRUTA (LARANJA/MAÇÃ/MAMÃO)	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - BANANA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM QUEIJO E PRESUNTO LEGUMES REFOGADOS (BROCOLIS) SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO)	ARROZ NHOQUE COM CARNE DE PANELA DESMIADA (CUBOS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ESPINAFRE) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (SASSAMI/ABOBRINHA) SALADA COZIDA (BETERRABA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (CENOURA/BATATA/CUBOS) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO POLENTE DE FORMA COM MOLHO DE FRANGO DESFIADO (SASSAMI/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (CENOURA/VAGEM) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/EXTRATO) LEGUME ASSADO OU REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (BETERRABA RALADA) FRUTA - LARANJA	SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO, CARNE E LEGUMES (TIRAS/CHUCHU/BATATA/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO PRETO VIRADO COM CARNE SUÍNA E LEGUMES (CENOURA/MOÍDA/CEBOLA) SALADA CRUA (PEPINO)	YAKISSOBA (MACARRÃO/BROCOLIS/CENOURA/CEBOL A/TOMATE/REPOLHO/TIRAS) SALADA DE FRUTA (LARANJA/MAÇÃ/BANANA)	ARROZ ESCONDIDINHO DE FRANGO (SASSAMI/BATATA/TOMATE/COLORAU) LEGUMES REFOGADO (REPOLHO) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	954	536	858	800	1108

OUTUBRO 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: 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	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) PÃO DE FORMA COM QUEIJO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	MINGAU BRANCO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) MIX DE FRUTAS (MAMÃO/LARANJA)	BEBIDA LACTEA PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS
COLAÇÃO	FRUTA - PERA/MAÇÃ	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - BANANA	FRUTA - MAMÃO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUME (CENOURA/ESPINAFRE) LEGUMES REFOGADO (CABOTIÁ)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/EXTRATO) LEGUME ASSADO OU REFOGADO OU COM A CARNE (BATATA DOCE)	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO (SASSAMI/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA) LEGUME REFOGADO (BROCOLIS/VOUVE- FLOR) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO PRETO FAROFA DE CARNE MOÍDA SUÍNA REFOGADA (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (COUVE- MANTEIGA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)
JANTAR	MACARRÃO COM LEGUMES E CARNE EM TIRAS (TIRAS/TOMATE/CENOURA/ABOBRIN HA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ DE FORNO COM FRANGO (SASSAMI/OVO/REQUEIJÃO/ERVILHA/ ENOURA) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO MACARRONESE (CENOURA/MILHO/ERVILHA/PRESUNTO/ AIONESE/SASSAMI) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (MOÍDA/EXTRATO) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ COM LEGUMES (BROCOLIS) FRANGO ACEBOLADO (SASSAMI) PURÊ DE BATATAS (BATATA) SALADA CRUA (ALFACE)
KCAL TOTAL	805	692	1042	764	841

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	 Mirtz A. Nakamura Kuwafara Nutricionista CRN-8/3212	 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 OUTUBRO 2024		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	20.069	956
PROT. (g)	873	42
LÍPIDIOS (g)	550	26
SAT. (g)	132	6
CARB. (g)	2.928	139
FIBRA (g)	238	11
CÁLCIO (mg)	7.520	358
MAGNÉSIO (mg)	3.169	151
FERRO (mg)	115	5
ZINCO (mg)	102	5
RETINOL (mcg)	3.398	162
VIT. C (mg)	1.607	77
SÓDIO (mg)	21.714	1034
GORD. TRANS (g)	0	0



OUTUBRO 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 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)	4.008	802	E. (KCAL)	4.786	1197
PROT. (g)	182	36	PROT. (g)	201	50
PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	4
LÍPÍDEOS (g)	106	21	LÍPÍDEOS (g)	141	35
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	24	5	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	27	7
SAT. (g)	24	5	SAT. (g)	33	8
CARB. (g)	594	119	CARB. (g)	683	171
CARB. (%) - 55% A 65% VET	59	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	57	14
FIBRA (g)	55	11	FIBRA (g)	50	12
CÁLCIO (mg)	1319	264	CÁLCIO (mg)	1709	427
MAGNÉSIO (mg)	718	144	MAGNÉSIO (mg)	713	178
FERRO (mg)	25	5	FERRO (mg)	28	7
ZINCO (mg)	20	4	ZINCO (mg)	22	6
RETINOL (mcg)	549	110	RETINOL (mcg)	1098	275
VIT. C (mg)	360	72	VIT. C (mg)	330	82
SÓDIO (mg)	4873	975	SÓDIO (mg)	4988	1247
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)	2.875	575	E. (KCAL)	4.255	851
PROT. (g)	112	22	PROT. (g)	203	41
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	4
LÍPÍDEOS (g)	79	16	LÍPÍDEOS (g)	112	22
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	25	5	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	24	5
SAT. (g)	24	5	SAT. (g)	24	5
CARB. (g)	429	86	CARB. (g)	602	120
CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	57	11
FIBRA (g)	27	5	FIBRA (g)	51	10
CÁLCIO (mg)	964	193	CÁLCIO (mg)	1898	380
MAGNÉSIO (mg)	387	77	MAGNÉSIO (mg)	683	137
FERRO (mg)	17	3	FERRO (mg)	23	5
ZINCO (mg)	17	3	ZINCO (mg)	22	4
RETINOL (mcg)	636	127	RETINOL (mcg)	513	103
VIT. C (mg)	69	14	VIT. C (mg)	407	81
SÓDIO (mg)	2685	537	SÓDIO (mg)	4404	881
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)	4.145	829
PROT. (g)	175	35
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3
LÍPÍDEOS (g)	112	22
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	24	5
SAT. (g)	26	5
CARB. (g)	620	124
CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	12
FIBRA (g)	55	11
CÁLCIO (mg)	1630	326
MAGNÉSIO (mg)	668	134
FERRO (mg)	23	5
ZINCO (mg)	20	4
RETINOL (mcg)	601	120
VIT. C (mg)	440	88
SÓDIO (mg)	4764	953
GORD. TRANS (g)	0	0