

# OUTUBRO 2024




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: 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 (MAÇÃ/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
<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 NHOQUE COM CARNE MOÍDA (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
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>624</b>	<b>417</b>	<b>591</b>	<b>424</b>	<b>614</b>
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
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>	LEITE BATIDO COM POLPA 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) FAROFÁ 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)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>590</b>	<b>592</b>	<b>353</b>	<b>586</b>	<b>879</b>
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
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>	<b>RECESSO</b>	<b>FERIADO</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) BOLO DE BANANA COM AVEIA	LEITE BATIDO COM POLPA BISCOITO DE POLVILHO	FLOCOS DE CHOCOLATE COM LEITE
<b>PRINCIPAL</b>	<b>RECESSO</b>	<b>FERIADO</b>	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
<b>KCAL TOTAL</b>			<b>574</b>	<b>570</b>	<b>564</b>

# OUTUBRO 2024



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

## CARDÁPIO FUNDAMENTAL PARCIAL - PROPOSTO



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
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) PÃO DE LEITE COM DOCE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/AVEIA) SALADA DE FRUTA (LARANJA/MAÇÃ/MAMÃO)	CHÁ OU LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) BOLO DE BANANA COM AVEIA FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) PÃO DE FORMA COM QUEIJO
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM QUEIJO E PRESUNTO LEGUMES REFOGADOS (BROCOLIS) SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ NHOQUE COM CARNE DE PANELA DESFIADA (CUBOS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ESPINAFRE) 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 POLENTE DE FORMA COM MOLHO DE FRANGO DESFIADO (SOBRI/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (CENOURA/VAGEM) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE) FRUTA - LARANJA
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>647</b>	<b>345</b>	<b>599</b>	<b>475</b>	<b>600</b>
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
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>	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	BEBIDA LACTEA PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS
<b>PRINCIPAL</b>	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-FLOR) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO PRETO FAROFA DE CARNE MOÍDA SUÍNA REFOGADA (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (COUVE-MANTEIGA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>378</b>	<b>405</b>	<b>582</b>	<b>490</b>	<b>483</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 CRNB/231	 Mirza A. Nakamura Kuwahara Nutricionista CRNB/1212	 Renata Perucelo Romero Nutricionista CRNB/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

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE OUTUBRO 2024		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	12.383	590
PROT. (g)	519	25
LÍPIDIOS (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 - 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)	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