

NOVEMBRO 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: 01/11/2024
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE					LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS
PRINCIPAL					ARROZ FEIJÃO PRETO FAROFA DE CARNE MOÍDA SUÍNA REFOGADA (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (COUVE-MANTEIGA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)
KCAL TOTAL					483
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 04/11/2024	DATA: 05/11/2024	DATA: 06/11/2024	DATA: 07/11/2024	DATA: 08/11/2024
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) BISCOITO PÃO DE MEL	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA MAÇÃ	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) PÃO DE FORMA COM QUEIJO
PRINCIPAL	ARROZ DE FORNO COM FRANGO (FRANGO/ABOBRINHA/OVO/REQUEIJÃO) LEGUMES REFOGADO (ABOBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - MELÃO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (OVOS/ABOBRINHA/CENOURA/COLORAU) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO OU ASSADO MOLHO DE LARANJA (SOBREC/LARANJA) BATATA SAUTÉ OU PURÉ (BATATA/OREGANO) SALADA CRUA RALADA (REPOLHO) FRUTA - MAÇÃ	MACARRAO A PARISIENSE (MOLHO BRANCO/PRESUNTO/ERVILHA) LEGUME REFOGADO (BROCOLIS/COUVE-FLOR) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - BANANA	ARROZ FEIJOADA (TIRAS BOVINA) VIRADO DE LEGUME (REPOLHO/F.MANDIOCA) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	444	436	598	402	584
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 11/11/2024	DATA: 12/11/2024	DATA: 13/11/2024	DATA: 14/11/2024	DATA: 15/11/2024
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) FRUTA - MAÇÃ	FLOCOS COM LEITE FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/BANANA) PÃO DE LEITE COM MANTEIGA	FERIADO
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUME (CENOURA/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - PERA	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES (MOÍDA/CENOURA/VAGEM) SALADA COZIDA (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO TORTA DE FRANGO COM LEGUMES (SOBREC/ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (EXTRATO/CARNE MOÍDA/FEIJÃO) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA) SALADA DE FRUTA (MELÃO/MAMÃO/MAÇÃ)	FERIADO
KCAL TOTAL	511	396	540	498	

NOVEMBRO 2024



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL PARCIAL - EXECUTADO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 18/11/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 19/11/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 20/11/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 21/11/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 22/11/2024
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) BISCOITO		LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) PÃO DE FORMA COM REQUEIJÃO
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO COM MILHO (SOBREC/MILHO) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	ARROZ FEIJÃO PRETO FAROFA DE CARNE MOÍDA (MOÍDA/CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - LARANJA		ARROZ POLENTE DE FORMA COM MOLHO DE FRANGO (EXTRATO/SOBREC) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (TOMATE/REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (OVO/BROCOLIS/CENOURA/CEBOLA/OLORAU) QUIBEBE (CABOTIÁ) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	541	598		523	575
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 25/11/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 26/11/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 27/11/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 28/11/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 29/11/2024
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) BISCOITO DE POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM QUEIJO	
PRINCIPAL	MACARRÃO COM FRANGO E MILHO (COLORAU/SOBREC/MILHO) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA COZIDA (ACELGA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ CARNE DE PANELA (CUBOS/CEBOLA) SALADA DE BATATA E OVOS COM MAIONESE (OVO/BATATA/MAIONESE/CENOURA)	ARROZ A GREGA COM FRANGO (FRANGO/CENOURA/VAGEM/ERVILHA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (REPOLHO C/ BETERRABA) SALADA DE FRUTAS (LARANJA/MELÃO/MAÇÃ)	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO GRATINADO (OVO/TOMANTE/CENOURA/ESPINAFRE/QUEIJO) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - MAÇÃ BOLO DE CHOCOLATE	
KCAL TOTAL	535	348	539	556	

** Desenho feito pelos alunos do 5º Ano da E.M. Luiz Marques Castelo (Londrina Mais 2022).

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 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; 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 p or não ter

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE NOVEMBRO 2024		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	11.510	606
PROT. (g)	470	25
LÍPIDEOS (g)	338	18
SAT. (g)	72	4
CARB. (g)	1.688	89
FIBRA (g)	128	7
CÁLCIO (mg)	4.999	263
MAGNÉSIO (mg)	1.635	86
FERRO (mg)	55	3
ZINCO (mg)	54	3
RETINOL (mcg)	1.870	98
VIT. C (mg)	786	41
SÓDIO (mg)	12.849	676
GORD. TRANS (g)	0	0



NOVEMBRO 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 28/10/2024 A 01/11/2024			SEMANA DE 04/11/2024 A 08/11/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.427	485	E. (KCAL)	2.455	614
PROT. (g)	109	22	PROT. (g)	95	24
PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	15	4
LÍPÍDEOS (g)	75	15	LÍPÍDEOS (g)	66	17
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	28	6	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	24	6
SAT. (g)	14	3	SAT. (g)	16	4
CARB. (g)	339	68	CARB. (g)	379	95
CARB. (%) - 55% A 65% VET	56	11	CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	15
FIBRA (g)	29	6	FIBRA (g)	25	6
CÁLCIO (mg)	1151	230	CÁLCIO (mg)	1114	278
MAGNÉSIO (mg)	385	77	MAGNÉSIO (mg)	340	85
FERRO (mg)	11	2	FERRO (mg)	11	3
ZINCO (mg)	11	2	ZINCO (mg)	11	3
RETINOL (mcg)	374	75	RETINOL (mcg)	444	111
VIT. C (mg)	211	42	VIT. C (mg)	167	42
SÓDIO (mg)	2788	558	SÓDIO (mg)	2558	640
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 11/11/2024 A 15/11/2024			SEMANA DE 18/11/2024 A 22/11/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.945	389	E. (KCAL)	2.238	448
PROT. (g)	77	15	PROT. (g)	84	17
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	15	3
LÍPÍDEOS (g)	63	13	LÍPÍDEOS (g)	61	12
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	29	6	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	25	5
SAT. (g)	15	3	SAT. (g)	13	3
CARB. (g)	272	54	CARB. (g)	349	70
CARB. (%) - 55% A 65% VET	56	11	CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	12
FIBRA (g)	21	4	FIBRA (g)	29	6
CÁLCIO (mg)	706	141	CÁLCIO (mg)	859	172
MAGNÉSIO (mg)	268	54	MAGNÉSIO (mg)	331	66
FERRO (mg)	11	2	FERRO (mg)	11	2
ZINCO (mg)	11	2	ZINCO (mg)	10	2
RETINOL (mcg)	335	67	RETINOL (mcg)	328	66
VIT. C (mg)	73	15	VIT. C (mg)	145	29
SÓDIO (mg)	2349	470	SÓDIO (mg)	2288	458
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 25/11/2024 A 29/11/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.445	489
PROT. (g)	105	21
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3
LÍPÍDEOS (g)	74	15
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	27	5
SAT. (g)	14	3
CARB. (g)	348	70
CARB. (%) - 55% A 65% VET	57	11
FIBRA (g)	23	5
CÁLCIO (mg)	1169	234
MAGNÉSIO (mg)	312	62
FERRO (mg)	11	2
ZINCO (mg)	11	2
RETINOL (mcg)	390	78
VIT. C (mg)	189	38
SÓDIO (mg)	2899	580
GORD. TRANS (g)	0	0

NOVEMBRO 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



DIETA ESPECIAL

ALERGIA AO LEITE DE VACA

PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
LEITE	LEITE DE SOJA (SOY MAIS)
ACHOCOLATADO (C/ LEITE)	ACHOCOLATADO DIET <u>SEM</u> LEITE (APTI)
BOLACHA/BISCOITO (C/ LEITE) E BISCOITO DE POLVILHO	BOLACHA/BISCOITO <u>SEM</u> LEITE (LIANE/PICININI)/BOLACHA PÃO DE MEL
ESFERAS DE MILHO E SOJA - CHOCOLATE	FLOCOS DE MILHO (ALCAFOODS)
PÃO C/ MANTEIGA	PÃO C/ OVOS <u>OU</u> PÃO C/ DOCE
PÃO C/ REQUEIJÃO	PÃO C/ OVOS <u>OU</u> PÃO C/ DOCE
PÃO C/ QUEIJO	PÃO C/ OVOS <u>OU</u> PÃO C/ DOCE
ARROZ DE FORNO COM FRANGO	ARROZ COM FRANGO, ABOBRINHA E OVO
MACARRÃO À PARISIENSE	MACARRÃO COM PRESUNTO E ERVILHA
PURÊ DE BATATA	PURÊ DE BATATA <u>SEM</u> LEITE E MANTEIGA <u>OU</u> BATATA SAUTÉ
OMELETE DE FORNO GRATINADO	OMELETE DE LEGUMES
TORTA DE FRANGO COM LEGUMES	TORTA DE FRANGO C/ LEGUMES <u>SEM</u> LEITE <u>OU</u> FRANGO REFOGADO COM CENOURA, EXTRATO E MILHO
BOLO DE CHOCOLATE	BOLO <u>SEM</u> LEITE

INTOLERANCIA A LACTOSE

PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
LEITE	LEITE SEM LACTOSE (CCGL) <u>OU</u> LEITE DE SOJA (SOY MAIS)
ACHOCOLATADO (C/ LEITE/LACTOSE))	ACHOCOLATADO DIET <u>SEM</u> LACTOSE (APTI)
BOLACHA/BISCOITO (C/ LEITE/LACTOSE) E BISCOITO DE POLVILHO	BOLACHA/BISCOITO <u>SEM</u> LACTOSE (LIANE/PICININI)
ESFERAS DE MILHO E SOJA - CHOCOLATE	FLOCOS DE MILHO (ALCAFOODS)
PÃO C/ MANTEIGA	PÃO C/ OVOS <u>OU</u> PÃO C/DOCE
PÃO C/ REQUEIJÃO	PÃO C/ OVOS <u>OU</u> PÃO C/ DOCE
PÃO C/ QUEIJO	PÃO C/ OVOS <u>OU</u> PÃO C/ DOCE
ARROZ DE FORNO COM FRANGO	ARROZ COM FRANGO, ABOBRINHA E OVO
MACARRÃO À PARISIENSE	MACARRÃO COM PRESUNTO E ERVILHA
PURÊ DE BATATA	PURÊ DE BATATA <u>SEM</u> LEITE E MANTEIGA <u>OU</u> BATATA SAUTÉ
OMELETE DE FORNO GRATINADO	OMELETE DE LEGUMES
TORTA DE FRANGO COM LEGUMES	TORTA DE FRANGO C/ LEGUMES <u>SEM</u> LEITE <u>OU</u> FRANGO REFOGADO COM CENOURA, EXTRATO E MILHO
BOLO DE CHOCOLATE	BOLO <u>SEM</u> LEITE

ALERGIA OVO

PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
BISCOITO DE POLVILHO	BISCOITO ÁGUA E SAL <u>OU</u> BOLACHA DE MAISENA (LIANE/PICININI) <u>OU</u> BOLACHA ROSQUINHA (LUAM)
PÃO C/ OVOS	PÃO (SEM OVO - ROMA) C/ CARNE <u>OU</u> PÃO (SEM OVO - ROMA) C/ DOCE
ARROZ DE FORNO COM FRANGO	ARROZ COM FRANGO, ABOBRINHA E REQUEIJÃO
MACARRÃO	MACARRÃO <u>SEM</u> OVO (URBANO)
OMELETE AO FORNO C/ LEGUME	CARNE BOVINA, FRANGO <u>OU</u> SUÍNA C/ LEGUME
OVOS / OVOS MEXIDOS / OMELETE	CARNE BOVINA, FRANGO <u>OU</u> SUÍNA REFOGADO
MACARRÃO À PARISIENSE	MACARRÃO <u>SEM</u> OVOS (URBANO) C/ MOLHO BRANCO, PRESUNTO E ERVILHA
SALADA DE BATATA E OVOS COM MAIONESE	SALADA DE BATATA
TORTA DE FRANGO COM LEGUMES	TORTA DE FRANGO C/ LEGUMES <u>SEM</u> LEITE <u>OU</u> FRANGO REFOGADO COM CENOURA, EXTRATO E MILHO
BOLO DE CHOCOLATE	BOLO <u>SEM</u> OVO

DIABETES

PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
ACHOCOLATADO	ACHOCOLATADO DIET (APTI)
BOLACHA/BISCOITO DOCE	BISCOITO ÁGUA E SAL (PICININI) OU BISCOITO POLVILHO (LOPES)
PÃO	PÃO INTEGRAL (ROMA)
FLOCOS AÇUCARADO E ESFERAS DE MILHO E SOJA - CHOCOLATE	FLOCOS <u>SEM</u> AÇÚCAR (ALCAFOODS)
ARROZ	ARROZ INTEGRAL (URBANO)
MACARRÃO	MACARRÃO INTEGRAL (FLORIANI)
BOLO DE CHOCOLATE	BOLO DE CHOCOLATE <u>SEM</u> AÇÚCAR