

NOVEMBRO 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					SEXTA-FEIRA
					DATA: 01/11/2024
DESJEJUM					LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS
COLAÇÃO					FRUTA - BANANA
ALMOÇO					ARROZ FEIJÃO PRETO CARNE AO MOLHO COM LEGUME (COLORAU/CUBOS/MANDIOCA/TOMATE/CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (ACELGA) SALADA CRUA (TOMATE)
JANTAR					MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (CENOURA /COLORAU/SOBRECOXA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO)
KCAL TOTAL					871
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	CHÁ GELADO BISCOITO	BEBIDA LÁCTEA	LEITE COM AVEIA E BANANA BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO/AVEIA) PÃO COM MANTEIGA	LEITE BATIDO COM POLPA FRUTA - MAÇÃ
COLAÇÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MELÃO	FRUTA - PERA	FRUTA - BANANA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME (BATATA DOCE) LEGUME REFOGADO (CHICORIA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO ESCONDIDINHO DE CARNE (TIRAS) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	ARROZ NHOQUE COM CARNE DE PANELA DESMIADA LEGUMES REFOGADO (CHUCHU/VAGEM) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)	ARROZ COM MILHO FEIJÃO FRANGO REFOGADO PURÊ (BATATA DOCE) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM PRESUNTO E QUEIJO LEGUME REFOGADO (CENOURA/ABOBRINHA)
JANTAR	MACARRÃO COM FRANGO DESMIADO E LEGUMES (CENOURA/ERVILHA/TOMATE) LEGUMES REFOGADO (BETERRABA) FRUTA - LARANJA	ARROZ A GREGA COM FRANGO SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)	ARROZ TORTA DE CARNE COM LEGUMES SALADA CRUA (BETERRABA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO FAROFA COM CARNE SUÍNA LEGUME REFOGADO (CHUCHU/VAGEM)	SANDUICHE NATURAL (PÃO/QUEIJO/FRANGO DESMIADO/ALFACE/TOMATE) SUCO DE POLPA BOLO DE MESCLADO E/OU MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (CENOURA/COUVE-FLOR)
KCAL TOTAL	864	870	1136	947	969

NOVEMBRO 2024

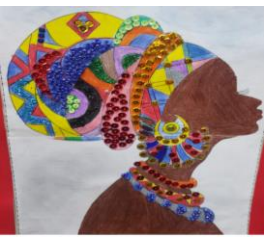


PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL PROPOSTO

FAIXA ETÁRIA - 4 A 11 ANOS



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 11/11/2024	DATA: 12/11/2024	DATA: 13/11/2024	DATA: 14/11/2024	DATA: 15/11/2024
DESJEJUM	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	FLOCOS COM LEITE FRUTA - MAÇÃ	SUCO DE POLPA BISCOITO PÃO DE MEL	LEITE CAMELADO PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS	FERIADO
COLAÇÃO	FRUTA - BANANA COM AVEIA	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAÇÃ	FERIADO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CHICORIA/CENOURA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ ESTROGONOFE DE CARNE (TIRAS) LEGUME SAUTÊ (BATATA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUMES (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ COLORIDO (CENOURA/MILHO/ERVILHA) FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (MANDIOCA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE) FRUTA - BANANA	FERIADO
JANTAR	ARROZ COM CENOURA TORTA MADALENA DE CARNE LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA/CENOURA) SALADA CRUA (COUVE-MANTEIGA/TOMATE)	MACARRÃO COM CARNE DESFIADO E LEGUME (CENOURA /COLORAU/CUBOS) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO)	ARROZ NHOQUE COM MOLHO DE FRANGO LEGUMES REFOGADO (BATATA/CENOURA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - MAÇÃ	MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS E LEGUMES (CENOURA/BROCOLIS) FRUTA BANANA	FERIADO
KCAL TOTAL	912	825	888	871	
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 18/11/2024	DATA: 19/11/2024	DATA: 20/11/2024	DATA: 21/11/2024	DATA: 22/11/2024
DESJEJUM	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO-BANANA+AVEIA) FRUTA - MAÇÃ	CHÁ BOLO DE BANANA COM AVEIA	FERIADO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + BANANA) PÃO DE FORMA COM QUEIJO/PRESUNTO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ + AVEIA) FRUTA - MAÇÃ
COLAÇÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MAMÃO	FERIADO	FRUTA - PERA	FRUTA - BANANA
	ARROZ NHOQUE COM MOLHO DE FRANGO (COLORAU) LEGUME REFOGADO (COUVE MANTEIGA/CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS COM MOLHO COLORAU) FAROFÁ DE LEGUMES (CENOURA/CHUCHU/FARINHA MANDIOCA) FRUTA - MELANCIA	FERIADO	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO COM LEGUME (TIRAS / COLORAU/ MILHO VERDE) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - LARANJA	ARROZ TUTU DE FEIJÃO CARNE EM TIRAS SUÍNA REFOGADA (TIRAS/COLORAU) LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (COUVE-MANTEIGA/TOMATE)
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (CENOURA) LEGUMES REFOGADO (BETERRABA)	FERIADO	ARROZ COLORIDO COM OVOS FRANGO ASSADO FAROFÁ DE LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA)	PÃO DE QUEIJO LEITE BATIDO COM POLPA E/OU MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES (CENOURA/COUVE-FLORES)
KCAL TOTAL	977	828	0	885	1393

NOVEMBRO 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: 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	LEITE COM (BANANA E CACAU) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ-BANANA) FRUTA - MAÇÃ	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ-BANANA) FRUTA - MAMÃO	LONDRINA MAIS
COLAÇÃO	FRUTA - PERA	FRUTA - BANANA	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MAÇÃ	LONDRINA MAIS
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CHICORIA/CENOURA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ ESTROGONOFE DE CARNE (TIRAS) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (MANDIOCA/CUBOS) FAROFÁ COM OVOS E LEGUMES (CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)	LONDRINA MAIS
JANTAR	MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS LEGUME REFOGADO (BROCOLIS) SALADA CRUA (BETERRABA RALADA)	ARROZ COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (CENOURA/BROCOLIS/TOMATE) SALADA CRUA (RUCULA)	ARROZ COM CENOURA TORTA MADALENA DE CARNE LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA/CENOURA) SALADA CRUA (COUVE-MANTEIGA/TOMATE)	ARROZ NHOQUE COM MOLHO DE FRANGO LEGUMES REFOGADO (BATATA/CENOURA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - LARANJA	LONDRINA MAIS
KCAL TOTAL	821	703	843	1121	0

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

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 Kuwahara 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 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 NOVEMBRO 2024		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	14.609	913
PROT. (g)	606	38
LÍPIDEOS (g)	352	22
SAT. (g)	113	7
CARB. (g)	2.299	144
FIBRA (g)	192	12
CÁLCIO (mg)	4.238	265
MAGNÉSIO (mg)	2.266	142
FERRO (mg)	79	5
ZINCO (mg)	69	4
RETINOL (mcg)	2.408	150
VIT. C (mg)	1.753	110
SÓDIO (mg)	14.415	901
GORD. TRANS (g)	0	0



NOVEMBRO 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 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)	4.785	957	E. (KCAL)	1.844	922
PROT. (g)	187	37	PROT. (g)	78	39
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	8
LÍPÍDEOS (g)	116	23	LÍPÍDEOS (g)	44	22
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	22	4	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	21	11
SAT. (g)	36	7	SAT. (g)	13	7
CARB. (g)	765	153	CARB. (g)	288	144
CARB. (%) - 55% A 65% VET	64	13	CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	31
FIBRA (g)	61	12	FIBRA (g)	23	11
CÁLCIO (mg)	1559	312	CÁLCIO (mg)	455	228
MAGNÉSIO (mg)	726	145	MAGNÉSIO (mg)	270	135
FERRO (mg)	26	5	FERRO (mg)	10	5
ZINCO (mg)	21	4	ZINCO (mg)	11	5
RETINOL (mcg)	943	189	RETINOL (mcg)	199	99
VIT. C (mg)	493	99	VIT. C (mg)	169	84
SÓDIO (mg)	4783	957	SÓDIO (mg)	1751	876
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)	4.491	898	E. (KCAL)	4.881	976
PROT. (g)	192	38	PROT. (g)	183	37
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	15	3
LÍPÍDEOS (g)	111	22	LÍPÍDEOS (g)	145	29
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	22	4	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	27	5
SAT. (g)	37	7	SAT. (g)	35	7
CARB. (g)	695	139	CARB. (g)	731	146
CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	12
FIBRA (g)	60	12	FIBRA (g)	56	11
CÁLCIO (mg)	1189	238	CÁLCIO (mg)	1499	300
MAGNÉSIO (mg)	698	140	MAGNÉSIO (mg)	701	140
FERRO (mg)	24	5	FERRO (mg)	24	5
ZINCO (mg)	21	4	ZINCO (mg)	21	4
RETINOL (mcg)	780	156	RETINOL (mcg)	874	175
VIT. C (mg)	476	95	VIT. C (mg)	655	131
SÓDIO (mg)	4396	879	SÓDIO (mg)	5636	1127
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)	4.785	1196
PROT. (g)	187	47
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	4
LÍPÍDEOS (g)	116	29
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	22	5
SAT. (g)	36	9
CARB. (g)	765	191
CARB. (%) - 55% A 65% VET	64	16
FIBRA (g)	61	15
CÁLCIO (mg)	1559	390
MAGNÉSIO (mg)	726	181
FERRO (mg)	26	6
ZINCO (mg)	21	5
RETINOL (mcg)	943	236
VIT. C (mg)	493	123
SÓDIO (mg)	4783	1196
GORD. TRANS (g)	0	0