

NOVEMBRO 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: 01/11/2024
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE					LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS
PRINCIPAL					ARROZ FEIJÃO PRETO CARNE AO MOLHO COM LEGUME (COLORAU/CUBOS/MANDIOCA/TOMATE/ CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (ACELGA) SALADA CRUA (TOMATE)
KCAL TOTAL					533
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	CHÁ GELADO BISCOITO	BEBIDA LÁCTEA	LEITE COM AVEIA E BANANA BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO/AVEIA) PÃO DE FORMA COM QUEIJO	LEITE BATIDO COM POLPA FRUTA - MAÇÃ
PRINCIPAL	MACARRÃO COM FRANGO DESMIADO E LEGUMES (CENOURA/ERVILHA/TOMATE) LEGUMES REFOGADO (BETERRABA) FRUTA - LARANJA	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) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ COM MILHO FEIJÃO FRANGO REFOGADO PURÊ (BATATA DOCE) FRUTA - LARANJA	SANDUICHE NATURAL (PÃO/QUEIJO/FRANGO DESMIADO/ALFACE/TOMATE) SUCO DE POLPA BOLO DE MESCLADO E/OU MACARRÃO COM FRANGO DESMIADO E LEGUMES (CENOURA/COUVE-FLOR)
KCAL TOTAL	574	403	571	557	859
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 (MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	FLOCOS COM LEITE FRUTA - MAÇÃ	SUCO DE POLPA BISCOITO PÃO DE MEL	LEITE CARAMELADO PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS	FERIADO
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUME (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM FRANGO DESMIADO E LEGUME (CENOURA /COLORAU/SOBRECOXA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ NHOQUE COM MOLHO DE FRANGO LEGUMES REFOGADO (BATATA/CENOURA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA BANANA	FERIADO
KCAL TOTAL	508	443	469	639	

NOVEMBRO 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 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-BANANA+AVEIA) FRUTA - MAÇÃ	CHÁ BOLO DE BANANA COM AVEIA	FERIADO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + BANANA) PÃO DE FORMA COM REQUEIJÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ + AVEIA) FRUTA - MAÇÃ
	ARROZ NHOQUE COM MOLHO DE FRANGO (COLORAU) LEGUME REFOGADO (COUVE MANTEIGA/CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO PRETO CARNE DE PANELA (CUBOS COM MOLHO COLORAU) FAROFA 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)
KCAL TOTAL	450	522		489	463
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 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
PRINCIPAL	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (BETERRABA RALADA)	ARROZ NHOQUE A BOLONHESA (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO) FRUTA - BANANA	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO COM LEGUME (COLORAU/BATATA/SOBRECOXA) LEGUMES REFOGADO (CENOURA/BRÓCOLI) SALADA CRUA (ACELGA)	LONDRINA MAIS
KCAL TOTAL	473	433	596	491	0

** 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 DA TARDE	15' antes das atividades pedagógicas
PRINCIPAL TARDE	2h após o início das atividades pedagógicas

 Filipe Affonso Gonçalves de Campos Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRN8/231	 Mirtz A. Nakamura Kuwahara Nutricionista CRN-8/3212	 Renata Perucelo Romero Nutricionista CRN8/2451
---	---	---	--

OBSERVAÇÕES:

- * As FRUTAS que sobremem 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 NOVEMBRO 2024		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	8.877	370
PROT. (g)	347	22
LIPÍDEOS (g)	229	14
SAT. (g)	80	5
CARB. (g)	1.420	89
FIBRA (g)	107	7
CÁLCIO (mg)	3.269	206
MAGNÉSIO (mg)	1.397	87
FERRO (mg)	49	3
ZINCO (mg)	42	3
RETINOL (mcg)	2.198	137
VIT. C (mg)	906	57
SÓDIO (mg)	8.636	540
GORD. TRANS (g)	0	0



NOVEMBRO 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 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)	2.960	592	E. (KCAL)	2.964	593
PROT. (g)	109	22	PROT. (g)	115	23
PROT. (%) - 10% A 15% VET	14	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	3
LÍPÍDEOS (g)	75	15	LÍPÍDEOS (g)	70	14
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	5	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	21	4
SAT. (g)	26	5	SAT. (g)	16	3
CARB. (g)	471	94	CARB. (g)	453	91
CARB. (%) - 55% A 65% VET	63	13	CARB. (%) - 55% A 65% VET	61	12
FIBRA (g)	33	7	FIBRA (g)	36	7
CÁLCIO (mg)	1314	263	CÁLCIO (mg)	1085	217
MAGNÉSIO (mg)	439	88	MAGNÉSIO (mg)	463	93
FERRO (mg)	16	3	FERRO (mg)	14	3
ZINCO (mg)	13	3	ZINCO (mg)	15	3
RETINOL (mcg)	909	182	RETINOL (mcg)	430	86
VIT. C (mg)	257	51	VIT. C (mg)	482	96
SÓDIO (mg)	2962	592	SÓDIO (mg)	2706	541
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)	2.541	508	E. (KCAL)	2.478	496
PROT. (g)	111	22	PROT. (g)	114	23
PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4
LÍPÍDEOS (g)	69	14	LÍPÍDEOS (g)	147	29
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	24	5	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	53	11
SAT. (g)	24	5	SAT. (g)	26	5
CARB. (g)	426	85	CARB. (g)	532	106
CARB. (%) - 55% A 65% VET	67	13	CARB. (%) - 55% A 65% VET	86	17
FIBRA (g)	33	7	FIBRA (g)	34	7
CÁLCIO (mg)	895	179	CÁLCIO (mg)	1322	264
MAGNÉSIO (mg)	428	86	MAGNÉSIO (mg)	466	93
FERRO (mg)	14	3	FERRO (mg)	16	3
ZINCO (mg)	12	2	ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	675	135	RETINOL (mcg)	964	193
VIT. C (mg)	231	46	VIT. C (mg)	396	79
SÓDIO (mg)	2407	481	SÓDIO (mg)	4959	992
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)	1.992	498
PROT. (g)	84	21
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	4
LÍPÍDEOS (g)	57	14
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	26	6
SAT. (g)	20	5
CARB. (g)	318	80
CARB. (%) - 55% A 65% VET	64	16
FIBRA (g)	25	6
CÁLCIO (mg)	737	184
MAGNÉSIO (mg)	329	82
FERRO (mg)	12	3
ZINCO (mg)	10	2
RETINOL (mcg)	266	67
VIT. C (mg)	284	71
SÓDIO (mg)	2541	635
GORD. TRANS (g)	0	0