

DEZEMBRO 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: 02/12/2024	DATA: 03/12/2024	DATA: 04/12/2024	DATA: 05/12/2024	DATA: 06/12/2024
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) BISCOITO	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 LEITE COM OVOS
PRINCIPAL	ARROZ POLENTA COM FRANGO (COLORAU/SOBREC) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - MAMÃO COM LARANJA	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUME (CENOURA/ESCAROLA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUME (CUBOS/BATATA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ACELGA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO OU REFOGADO (EXTRATO/SOBREC/FEIJÃO) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO) SALADA DE FRUTA (MELÃO/MAMÃO/MAÇÃ)	MACARRÃO CHINÊS (SOBREC/REPOLHO/COUVE-FLORES/COLORAU/BROCOLIS) SALADA CRUA (ALFACE)
KCAL TOTAL	512	435	579	417	946
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 09/12/2024	DATA: 10/12/2024	DATA: 11/12/2024	DATA: 12/12/2024	DATA: 13/12/2024
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	FERIADO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) FRUTA - MAÇÃ	FLOCOS COM LEITE OU LEITE COM ACHOCOLATADO FRUTA - MELÃO
PRINCIPAL	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	FERIADO	ARROZ POLENTA COM CARNE (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (CENOURA/CHUCHU) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - MAMÃO COM LARANJA	ARROZ FEIJÃO PRETO OMELETE DE FORNO COM LEGUME (CENOURA/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUME (CUBOS/BATATA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABO. CABOTIÁ) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL			548	365	510
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 16/12/2024	DATA: 17/12/2024	DATA: 18/12/2024	DATA: 19/12/2024	DATA: 20/12/2024
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE BISCOITO	LEITE BISCOITO	LEITE BISCOITO	FLOCOS ESFERA COM LEITE	FÉRIAS
PRINCIPAL	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME GUARNIÇÃO	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFFE DE CARNE OU FRANGO	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME GUARNIÇÃO	FÉRIAS
KCAL TOTAL	449	567	694	479	

PARA A SEMANA DE 16/12/24 A 20/12/24 - A UNIDADE ESCOLAR DEVERÁ UTILIZAR OS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS QUE POSSUEM EM ESTOQUE. UTILIZAR MILHO, ERVILHA, FARINHA DE TRIGO, FERMENTO EM PÓ, FUBÁ, FARINHA DE MANDIOCA, AMIDO DE MILHO PARA COMPLEMENTAR AS PREPARAÇÕES A SEREM SERVIDAS.

DEZEMBRO 2024



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL PARCIAL - EXECUTADO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 23/12/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 24/12/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 25/12/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 26/12/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 27/12/2024
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
PRINCIPAL	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
KCAL TOTAL					
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 30/12/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 31/12/2024			
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	FÉRIAS	FÉRIAS			
PRINCIPAL	FÉRIAS	FÉRIAS			
KCAL TOTAL					

HORARIO 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	 Miriz 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; excepcionidades 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 DEZEMBRO 2024

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	6.501	542
PROT. (g)	261	22
LÍPIDEOS (g)	181	15
SAT. (g)	43	4
CARB. (g)	946	79
FIBRA (g)	64	5
CÁLCIO (mg)	2.581	215
MAGNÉSIO (mg)	886	74
FERRO (mg)	34	3
ZINCO (mg)	35	3
RETINOL (mcg)	1.291	108
VIT. C (mg)	488	41
SÓDIO (mg)	6.609	551
GORD. TRANS (g)	0	0



DEZEMBRO 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 02/12/2024 A 06/12/2024			SEMANA DE 09/12/2024 A 13/12/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.888	578	E. (KCAL)	1.423	474
PROT. (g)	120	24	PROT. (g)	55	18
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	5
LÍPÍDEOS (g)	84	17	LÍPÍDEOS (g)	34	11
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	26	5	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	22	7
SAT. (g)	16	3	SAT. (g)	7	2
CARB. (g)	398	80	CARB. (g)	228	76
CARB. (%) - 55% A 65% VET	55	11	CARB. (%) - 55% A 65% VET	64	21
FIBRA (g)	29	6	FIBRA (g)	16	5
CÁLCIO (mg)	1354	271	CÁLCIO (mg)	524	175
MAGNÉSIO (mg)	422	84	MAGNÉSIO (mg)	188	63
FERRO (mg)	15	3	FERRO (mg)	7	2
ZINCO (mg)	13	3	ZINCO (mg)	9	3
RETINOL (mcg)	786	157	RETINOL (mcg)	194	65
VIT. C (mg)	276	55	VIT. C (mg)	189	63
SÓDIO (mg)	2982	596	SÓDIO (mg)	1466	489
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 16/12/2024 A 20/12/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.190	548
PROT. (g)	85	21
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	4
LÍPÍDEOS (g)	63	16
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	26	6
SAT. (g)	19	5
CARB. (g)	320	80
CARB. (%) - 55% A 65% VET	58	15
FIBRA (g)	19	5
CÁLCIO (mg)	703	176
MAGNÉSIO (mg)	276	69
FERRO (mg)	12	3
ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	311	78
VIT. C (mg)	23	6
SÓDIO (mg)	2161	540
GORD. TRANS (g)	0	0

DEZEMBRO 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 (APT1)
BOLACHA/BISCOITO (C/ LEITE) E BISCOITO DE POLVILHO	BOLACHA/BISCOITO <u>SEM</u> LEITE (LIANE/PICCININI) <u>OU</u> BOLACHA PÃO DE MEL
ESFERAS DE MILHO E SOJA - CHOCOLATE	FLOCOS DE MILHO (ALCAFOODS)
ESTROGONOFE DE CARNE OU FRANGO	CARNE <u>OU</u> FRANGO REFOGADO
PAVÊ DE CHOCOLATE	PAVÊ DE CHOCOLATE COM LEITE DE SOJA
BOLO	BOLO SEM LEITE

INTOLERÂNCIA À 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 (APT1)
BOLACHA/BISCOITO (C/ LEITE/LACTOSE) E BISCOITO DE POLVILHO	BOLACHA/BISCOITO <u>SEM</u> LACTOSE (LIANE/PICCININI) <u>OU</u> BOLACHA PÃO DE MEL
ESFERAS DE MILHO E SOJA - CHOCOLATE	FLOCOS DE MILHO (ALCAFOODS)
ESTROGONOFE DE CARNE OU FRANGO	CARNE <u>OU</u> FRANGO REFOGADO
PAVÊ DE CHOCOLATE	PAVÊ DE CHOCOLATE COM LEITE SEM LACTOSE <u>OU</u> LEITE DE SOJA
BOLO	BOLO SEM LEITE

ALERGIA OVO

PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
BISCOITO DE POLVILHO	BISCOITO ÁGUA E SAL <u>OU</u> BOLACHA DE MAISENA (LIANE/PICCININI) <u>OU</u> BOLACHA ROSQUINHA (LUAM)
MACARRÃO	MACARRÃO <u>SEM</u> OVO (URBANO)
OMELETE DE FORNO C/ LEGUME	CARNE BOVINA, FRANGO <u>OU</u> SUÍNA C/ LEGUME
OVOS / OVOS MEXIDOS / OMELETE	CARNE BOVINA, FRANGO <u>OU</u> SUÍNA REFOGADO
BOLO	BOLO SEM OVO

DIABETES

PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
ACHOCOLATADO	ACHOCOLATADO DIET (APT1)
BOLACHA/BISCOITO DOCE / BOLACHA PÃO DE MEL	BISCOITO ÁGUA E SAL (PICCININI) <u>OU</u> BISCOITO POLVILHO (LOPES)
PÃO	PÃO INTEGRAL (ROMA)
FLOCOS AÇUCARADO E ESFERAS DE MILHO E SOJA - CHOCOLATE	FLOCOS SEM AÇÚCAR (ALCAFOODS)
ARROZ	ARROZ INTEGRAL (URBANO)
MACARRÃO	MACARRÃO INTEGRAL (FLORIANI)
PAVÊ DE CHOCOLATE	MINGAU DE CHOCOLATE DIET
BOLO	BOLO SEM AÇÚCAR