

DEZEMBRO 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: 02/12/2024	DATA: 03/12/2024	DATA: 04/12/2024	DATA: 05/12/2024	DATA: 06/12/2024
DESJEJUM	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) PÃO DE LEITE COM QUEIJO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA MAÇÃ	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) PÃO DE LEITE COM OVOS
COLAÇÃO	FRUTA - MAMÃO COM LARANJA	FRUTA - MELANCIA	FRUTA - MAÇÃ	SALADA DE FRUTA (MELÃO/MAMÃO/MAÇÃ)	FRUTA - BANANA
ALMOÇO	ARROZ POLENTA COM FRANGO (COLORAU/SOBREC) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO)	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 MEXICANO (EXTRATO/CARNE MOÍDA/FEIJÃO) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ TUTU DE FEIJÃO CARNE SUÍNA REFOGADA (MOÍDA/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)
JANTAR	MACARRÃO COM CARNE DESFIADA (CUBOS/ COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA/CHUCHU) SALADA CRUA (ALMEIRÃO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO (SOBREC) SALADA COLORIDA (CENOURA/REPOLHO/MAÇÃ/ERVILHA)	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO (TIRAS/COLORAU) SALADA CRUA - (REPOLHO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (CUBOS/BROCOLIS) SALADA CRUA (ALMEIRÃO) FRUTA - MAÇÃ	MACARRÃO CHINÊS COM CARNE (TIRAS/REPOLHO/COUVE-FLORES/COLORAU/BROCOLIS) SALADA CRUA (ALFACE)
KCAL TOTAL	824	720	900	713	1438
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	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	FERIADO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) BISCOITO PÃO DE MEL	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) FRUTA - MAÇÃ	FLOCOS COM LEITE
COLAÇÃO	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	FERIADO	FRUTA - MAMÃO COM LARANJA	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAÇÃ
ALMOÇO	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	FERIADO	ARROZ POLENTA COM CARNE (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (CENOURA/CHUCHU) SALADA CRUA (REPOLHO)	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 (ACELGA) FRUTA - LARANJA
JANTAR	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	FERIADO	MACARRÃO COM CARNE CUBOS DESFIADA (COLORAU/CUBOS) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - LARANJA	ARROZ COM CENOURA CARNE MOÍDA REFOGADA COM MILHO (MILHO) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (ABOBRINHA/MOÍDA)
KCAL TOTAL			820	611	742

DEZEMBRO 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: 16/12/2024	DATA: 17/12/2024	DATA: 18/12/2024	DATA: 19/12/2024	DATA: 20/12/2024
DESJEJUM	LEITE BISCOITO	LEITE BISCOITO	LEITE BISCOITO	FLOCOS COM LEITE	FÉRIAS
COLAÇÃO	LEITE BISCOITO	FLOCOS COM LEITE	LEITE BISCOITO	LEITE BISCOITO	FÉRIAS
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE GUARNIÇÃO	ARROZ FEIJÃO CARNE GUARNIÇÃO	ARROZ FEIJÃO CARNE GUARNIÇÃO	ARROZ FEIJÃO CARNE GUARNIÇÃO	FÉRIAS
JANTAR	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME	ARROZ FEIJÃO CARNE GUARNIÇÃO	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME	ARROZ FEIJÃO CARNE GUARNIÇÃO	FÉRIAS
KCAL TOTAL	917	992	1126	888	
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 23/12/2024	DATA: 24/12/2024	DATA: 25/12/2024	DATA: 26/12/2024	DATA: 27/12/2024
DESJEJUM	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
COLAÇÃO	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
ALMOÇO	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
JANTAR	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
KCAL TOTAL					

DEZEMBRO 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
	DATA: 30/12/2024	DATA: 31/12/2024
DESJEJUM	FÉRIAS	FÉRIAS
COLAÇÃO	FÉRIAS	FÉRIAS
ALMOÇO	FÉRIAS	FÉRIAS
JANTAR	FÉRIAS	FÉRIAS
KCAL TOTAL		

HORARIO 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	 Miriz A. Nakamura Kuwahara Nutricionista CRN-8/3232	 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 DEZEMBRO 2024		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	10.690	891
PROT. (g)	456	38
LÍPIDIOS (g)	280	23
SAT. (g)	72	6
CARB. (g)	1.580	132
FIBRA (g)	113	9
CÁLCIO (mg)	3.483	290
MAGNÉSIO (mg)	1.535	128
FERRO (mg)	61	5
ZINCO (mg)	60	5
RETINOL (mcg)	1.438	120
VIT. C (mg)	678	57
SÓDIO (mg)	11.145	929
GORD. TRANS (g)	0	0



DEZEMBRO 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)	4.594	919	E. (KCAL)	2.173	543
PROT. (g)	199	40	PROT. (g)	94	24
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	4
LÍPÍDEOS (g)	119	24	LÍPÍDEOS (g)	51	13
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	5	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	9	2
SAT. (g)	24	5	SAT. (g)	12	3
CARB. (g)	669	134	CARB. (g)	339	85
CARB. (%) - 55% A 65% VET	58	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	16
FIBRA (g)	1714	343	FIBRA (g)	24	6
CÁLCIO (mg)	732	146	CÁLCIO (mg)	563	141
MAGNÉSIO (mg)	26	5	MAGNÉSIO (mg)	276	69
FERRO (mg)	26	5	FERRO (mg)	12	3
ZINCO (mg)	22	4	ZINCO (mg)	14	3
RETINOL (mcg)	813	163	RETINOL (mcg)	173	43
VIT. C (mg)	383	77	VIT. C (mg)	250	63
SÓDIO (mg)	4668	934	SÓDIO (mg)	2218	554
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 11/11/2024 A 15/11/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.923	785
PROT. (g)	163	33
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3
LÍPÍDEOS (g)	110	22
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	25	5
SAT. (g)	35	7
CARB. (g)	572	114
CARB. (%) - 55% A 65% VET	58	12
FIBRA (g)	36	7
CÁLCIO (mg)	1206	241
MAGNÉSIO (mg)	527	105
FERRO (mg)	24	5
ZINCO (mg)	25	5
RETINOL (mcg)	452	90
VIT. C (mg)	45	9
SÓDIO (mg)	4259	852
GORD. TRANS (g)	0	0

DEZEMBRO 2024



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 SEM LEITE (APTI)
BOLACHA/BISCOITO (C/ LEITE) E BISCOITO DE POLVILHO	BOLACHA/BISCOITO SEM LEITE (LIANE/PICCININI) OU BOLACHA PÃO DE MEL
PÃO COM QUEIJO	PÃO COM OVOS OU DOCE
ESFERAS DE MILHO E SOJA - CHOCOLATE	FLOCOS DE MILHO (ALCAFOODS)
ESTROGONOFE DE CARNE OU FRANGO	CARNE OU 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) OU LEITE DE SOJA (SOY MAIS)
ACHOCOLATADO (C/ LEITE/LACTOSE))	ACHOCOLATADO DIET SEM LACTOSE (APTI)
BOLACHA/BISCOITO (C/ LEITE/LACTOSE) E BISCOITO DE POLVILHO	BOLACHA/BISCOITO SEM LACTOSE (LIANE/PICCININI) OU BOLACHA PÃO DE MEL
PÃO COM QUEIJO	PÃO COM OVOS OU DOCE
ESFERAS DE MILHO E SOJA - CHOCOLATE	FLOCOS DE MILHO (ALCAFOODS)
ESTROGONOFE DE CARNE OU FRANGO	CARNE OU FRANGO REFOGADO
PAVÊ DE CHOCOLATE	PAVÊ DE CHOCOLATE COM LEITE SEM LACTOSE OU LEITE DE SOJA
BOLO	BOLO SEM LEITE

ALERGIA OVO

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

DIABETES

PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
ACHOCOLATADO	ACHOCOLATADO DIET (APTI)
BOLACHA/BISCOITO DOCE / BOLACHA PÃO DE MEL	BISCOITO ÁGUA E SAL (PICCININI) OU 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