

FEVEREIRO 2025



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: 03/02/2025	DATA: 04/02/2025	DATA: 05/02/2025	DATA: 06/02/2025	DATA: 07/02/2025
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO DE LEITE COM MANTEIGA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MELÃO) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE) BISCOITO AMANTEIGADO	BEBIDA LÁCTEA FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM QUEIJO
PRINCIPAL	MACARRÃO À BOLONHESA (MOIDA/EXTRATO) LEGUMES REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (ACELGA COM CENOURA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO FRITADA AMERICANA (OVOS/TOMATE/CEBOLA/QUEIJO/PRESUNTO) SALADA COZIDA (BETERRADA) FRUTA - LARANJA	ARROZ COM CENOURA CARNE DE PANELA COM LEGUME (CUBOS/ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) MOUSSE DE GELATINA COM LEITE EM PÓ	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA (COLORAU/MOÍDA) PURE DE BATATAS (BATATA) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA REFOGADA (TIRAS/CEBOLA) FAROFA DE LEGUMES (CENOURA/VAGEM/F.MANDIÓCA) SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO) FRUTA - MELÃO
KCAL TOTAL	576	535	459	585	637
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 10/02/2025	DATA: 11/02/2025	DATA: 12/02/2025	DATA: 13/02/2025	DATA: 14/02/2025
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM OVOS	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/BANANA) FRUTA - MELÃO	FLOCOS COM LEITE FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) FRUTA - BANANA	SUCO DE POLPA PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO
PRINCIPAL	ARROZ PICADINHO DE CARNE (CUBOS/TOMATE/CEBOLA/COLORAU) BATATA RUSTICA (BATATA) SALADA CRUA (ACELGA)	MACARRÃO COM CARNE DESFIADA E LEGUMES (CUBOS/COLORAU/ABOBRINHA/CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ TUTU DE FEIJÃO COM OVOS (OVOS/FARINHA DE MANDIOCA) CARNE SUÍNA REFOGADA COM TOMATE (MOÍDA SUÍNA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (CHUCHU) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (OVOS/CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO) SALADA DE FRUTA (MAÇÃ/BANANA/MAMÃO)	ARROZ FEIJÃO NHOQUE COM CARNE DE PANELA DESFIADA (CUBOS/TOMATE) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	474	402	466	509	473
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 17/02/2025	DATA: 18/02/2025	DATA: 19/02/2025	DATA: 20/02/2024	DATA: 21/02/2024
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM PRESUNTO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE) BISCOITO DE POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) PÃO DE LEITE COM MANTEIGA
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM LEGUMES (TOMATE/CHUCHU) LEGUME REFOGADO (ABOBORA CABOTIA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ NHOQUE A BOLONHESA (EXTRATO/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA (PEPINO/TOMATE) FRUTA - MELÃO	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (CUBOS/CENOURA/VAGEM) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO PRETO CARNE SUÍNA REFOGADA (TOMATE/TIRAS) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - MAÇÃ
KCAL TOTAL	490	447	478	459	494

FEVEREIRO 2025



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: 24/02/2025	TERÇA-FEIRA DATA: 25/02/2025	QUARTA-FEIRA DATA: 26/02/2025	QUINTA-FEIRA DATA: 27/02/2025	SEXTA-FEIRA DATA: 28/02/2025
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/ABACATE) PÃO DE LEITE COM QUEIJO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) FRUTA - MAMÃO	LEITE BATIDO COM POLPA PÃO DE MEL	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE) BISCOITO AMANTEIGADO
PRINCIPAL	MACARRÃO COM CARNE DESFIADA E LEGUMES (CENOURA/COLORAU/CUBOS/VAGEM) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE ACEBOLADA (TIRAS SUÍNA/CEBOLA/TOMATE) BATATA RUSTICA (BATATA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ COLORIDO (CENOURA E VAGEM) FEIJÃO OMELETE COM LEGUME (ESPINAFRE) FRUTA - LARANJA	ARROZ NHOQUE COM CARNE EM MOÍDA (EXTRATO) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (ALFACE) SALADA DE FRUTAS (BANANA/LARANJA/MAÇÃ)	BURACO QUENTE (PÃO LEITE/ CARNE MOÍDA) (CARNE MOIDA COM CENOURA) BOLO DE CHOCOLATE COM CALDA DE LARANJA E MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (MOÍDA/CENOURA)
KCAL TOTAL	535	437	548	494	896

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 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 ou 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 FEVEREIRO 2025		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	10.247	512
PROT. (g)	430	22
LÍPIDEOS (g)	306	15
SAT. (g)	77	4
CARB. (g)	1.469	73
FIBRA (g)	112	6
CÁLCIO (mg)	4.466	223
MAGNÉSIO (mg)	1.451	73
FERRO (mg)	55	3
ZINCO (mg)	52	3
RETINOL (mcg)	2.049	102
VIT. C (mg)	835	42
SÓDIO (mg)	10.953	548
GORD. TRANS (g)	0	0



FEVEREIRO 2025



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 03/02/2025 A 07/02/2025			SEMANA DE 10/02/2025 A 14/02/2025		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.711	542	E. (KCAL)	2.324	465
PROT. (g)	113	23	PROT. (g)	98	20
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3
LIPÍDEOS (g)	85	17	LIPÍDEOS (g)	59	12
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	28	6	LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	5
SAT. (g)	26	5	SAT. (g)	14	3
CARB. (g)	378	76	CARB. (g)	356	71
CARB. (%) - 55% A 65% VET	56	11	CARB. (%) - 55% A 65% VET	61	12
FIBRA (g)	30	6	FIBRA (g)	26	5
CÁLCIO (mg)	1419	284	CÁLCIO (mg)	814	163
MAGNÉSIO (mg)	398	80	MAGNÉSIO (mg)	351	70
FERRO (mg)	14	3	FERRO (mg)	15	3
ZINCO (mg)	13	3	ZINCO (mg)	14	3
RETINOL (mcg)	733	147	RETINOL (mcg)	333	67
VIT. C (mg)	230	46	VIT. C (mg)	196	39
SÓDIO (mg)	2819	564	SÓDIO (mg)	2676	535
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 17/02/2025 A 21/02/2025			SEMANA DE 24/02/2025 A 28/02/2025		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.312	462	E. (KCAL)	2.900	580
PROT. (g)	100	20	PROT. (g)	119	24
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	3
LIPÍDEOS (g)	80	16	LIPÍDEOS (g)	82	16
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	31	6	LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	25	5
SAT. (g)	18	4	SAT. (g)	20	4
CARB. (g)	305	61	CARB. (g)	429	86
CARB. (%) - 55% A 65% VET	53	11	CARB. (%) - 55% A 65% VET	59	12
FIBRA (g)	24	5	FIBRA (g)	32	6
CÁLCIO (mg)	1055	211	CÁLCIO (mg)	1178	236
MAGNÉSIO (mg)	332	66	MAGNÉSIO (mg)	369	74
FERRO (mg)	12	2	FERRO (mg)	14	3
ZINCO (mg)	11	2	ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	459	92	RETINOL (mcg)	524	105
VIT. C (mg)	169	34	VIT. C (mg)	240	48
SÓDIO (mg)	2739	548	SÓDIO (mg)	2719	544
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0