

MARÇO 2025



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

CARDÁPIO EDUCAÇÃO ESPECIAL FILANTRÓPICO -



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 03/03/2025	TERÇA-FEIRA DATA: 04/03/2025	QUARTA-FEIRA DATA: 05/03/2025	QUINTA-FEIRA DATA: 06/03/2025	SEXTA-FEIRA DATA: 07/03/2025
	RECESSO	FERIADO	RECESSO	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUMES (TIRAS/CENOURA)	MACARRÃO A BOLONHESA (COLORAU/MOÍDA)
KCAL TOTAL				383	370
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 10/03/2025	TERÇA-FEIRA DATA: 11/03/2025	QUARTA-FEIRA DATA: 12/03/2025	QUINTA-FEIRA DATA: 13/03/2025	SEXTA-FEIRA DATA: 14/03/2025
PRINCIPAL	ARROZ COLORIDO (CENOURA/ERVILHA) FEIJÃO CARNE SUÍNA REFOGADA (MOÍDA) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA)	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES (CENOURA/COLORAU/MOÍDA) LEGUMES REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO (TIRAS/COLORAU) POLENTA FIRME (DE CORTE)	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO COM LEGUMES RALADOS (SOBREC/CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO) SALADA DE FRUTA (MAÇÃ/LARANJA/MAMÃO)	ARROZ CARNE DE PANELA COM LEGUMES (TIRAS/TOMATE/BATATA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	539	448	526	486	488
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 17/03/2025	TERÇA-FEIRA DATA: 18/03/2025	QUARTA-FEIRA DATA: 19/03/2025	QUINTA-FEIRA DATA: 20/03/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 21/03/2054
 SEMANA - MOVIMENTO E SAÚDE	ARROZ FEIJÃO PICADINHO DE CARNE (TOMATE/TIRAS) LEGUME REFOGADO (ABOBORA MORANGA) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA (MOÍDA/CENOURA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (CHICORIA) FRUTA - LARANJA	ARROZ ESTROGONOFF DE FRANGO (FRANGO/TOMATE) BATATA RÚSTICA (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO)	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES (COLORAU/MOÍDA/CENOURA/BROCOLIS) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - BANANA	ARROZ FEIJÃO PRETO CARNE SUÍNA REFOGADA (TOMATE/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) FRUTA - MAÇÃ
KCAL TOTAL	524	507	526	557	457

MARÇO 2025



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

CARDÁPIO EDUCAÇÃO ESPECIAL FILANTRÓPICO -



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 24/03/2025	TERÇA-FEIRA DATA: 25/03/2025	QUARTA-FEIRA DATA: 26/03/2025	QUINTA-FEIRA DATA: 27/03/2025	SEXTA-FEIRA DATA: 28/03/2025
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (TIRAS/TOMATE) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA VERDE) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ PICADINHO DE CARNE (TOMATE/TIRAS) SALADA DE MACARRÃO (PRESUNTO/VAGEM/CENOURA/MILHO) SALADA CRUA (ALMEIRÃO/TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (MOÍDA/ABOBRINHA/CENOURA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE/TOMATE) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO OU REFOGADO (COLORAU/FRANGO) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (ALFACE) SALADA DE FRUTAS (BANANA/LARANJA/MAMÃO)	PIZZA DE PÃO DE FORMA (PÃO/QUEIJO/PRESUNTO/TOMATE+TOMATE MOLHO) SUCO DE POLPA E PARA COMPLEMENTAR SE NECESSÁRIO MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (MOÍDA/CENOURA)
KCAL TOTAL	441	506	441	505	738
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 31/03/2025	TERÇA-FEIRA DATA: 01/04/2025	QUARTA-FEIRA DATA: 02/04/2025	QUINTA-FEIRA DATA: 03/04/2025	SEXTA-FEIRA DATA: 04/04/2025
PRINCIPAL	MACARRÃO COM CARNE DESFIADA E LEGUMES (TIRAS/CENOURA/COLORAU/VAGEM) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ COLORIDO (CENOURA E VAGEM) FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (ESPINAFRE) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (TIRAS/COLORAU) PURE DE BATATA (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA)	ARROZ POLENTA DE FORMA A BOLONHESA (MOÍDA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA VERDE) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - BANANA	ARROZ TUTU DE FEIJÃO CARNE ACEBOLADA (MOÍDA SUÍNA/CEBOLA/TOMATE) BATATA RUSTICA (BATATA DOCE) SALADA CRUA (PEPINO)
KCAL TOTAL	501	462	592	607	477

HORÁRIO DO SERVIÇO	
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	 Mirza A. Nakamura Kawakami 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 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,

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE MARÇO 2025		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	11.081	616
PROT. (g)	529	29
LÍPIDEOS (g)	258	14
SAT. (g)	74	4
CARB. (g)	1.666	93
FIBRA (g)	158	9
CÁLCIO (mg)	1.705	95
MAGNÉSIO (mg)	1.781	99
FERRO (mg)	67	4
ZINCO (mg)	60	3
RETINOL (mcg)	250	14
VIT. C (mg)	718	40
SÓDIO (mg)	12.233	680
GORD. TRANS (g)	0	0



MARÇO 2025



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

CARDÁPIO EDUCAÇÃO ESPECIAL FILANTRÓPICO -



VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 03/03/2025 A 07/03/2025			SEMANA DE 10/03/2025 A 14/03/2025		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	753	377	E. (KCAL)	2.488	498
PROT. (g)	40	20	PROT. (g)	113	23
PROT. (%) - 10% A 15% VET	21	11	PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4
LÍPÍDEOS (g)	17	8	LÍPÍDEOS (g)	57	11
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	20	10	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	21	4
SAT. (g)	6	3	SAT. (g)	17	3
CARB. (g)	108	54	CARB. (g)	383	77
CARB. (%) - 55% A 65% VET	58	29	CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	12
FIBRA (g)	9	4	FIBRA (g)	37	7
CÁLCIO (mg)	62	31	CÁLCIO (mg)	267	53
MAGNÉSIO (mg)	101	51	MAGNÉSIO (mg)	460	92
FERRO (mg)	5	3	FERRO (mg)	15	3
ZINCO (mg)	5	2	ZINCO (mg)	14	3
RETINOL (mcg)	4	2	RETINOL (mcg)	10	2
VIT. C (mg)	13	7	VIT. C (mg)	132	26
SÓDIO (mg)	619	309	SÓDIO (mg)	2417	483
GORD. TRANS (g)		0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 17/03/2025 A 21/03/2025			SEMANA DE 24/3/2025 A 28/03/2025		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.571	514	E. (KCAL)	2.631	526
PROT. (g)	125	25	PROT. (g)	123	25
PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	4
LÍPÍDEOS (g)	63	13	LÍPÍDEOS (g)	63	13
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	22	4	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	22	4
SAT. (g)	17	3	SAT. (g)	20	4
CARB. (g)	385	77	CARB. (g)	387	77
CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	59	12
FIBRA (g)	37	7	FIBRA (g)	37	7
CÁLCIO (mg)	470	94	CÁLCIO (mg)	474	95
MAGNÉSIO (mg)	390	78	MAGNÉSIO (mg)	386	77
FERRO (mg)	14	3	FERRO (mg)	15	3
ZINCO (mg)	14	3	ZINCO (mg)	12	2
RETINOL (mcg)	97	19	RETINOL (mcg)	67	13
VIT. C (mg)	186	37	VIT. C (mg)	190	38
SÓDIO (mg)	2961	592	SÓDIO (mg)	3362	672
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 31/04/2025 A 04/04/2025		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.639	528
PROT. (g)	128	26
PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	4
LÍPÍDEOS (g)	57	11
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	20	4
SAT. (g)	15	3
CARB. (g)	403	81
CARB. (%) - 55% A 65% VET	61	12
FIBRA (g)	38	8
CÁLCIO (mg)	432	86
MAGNÉSIO (mg)	444	89
FERRO (mg)	16	3
ZINCO (mg)	15	3
RETINOL (mcg)	72	14
VIT. C (mg)	197	39
SÓDIO (mg)	2875	575
GORD. TRANS (g)	0	0