

# MARÇO 2025





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: 03/03/2025	DATA: 04/03/2025	DATA: 05/03/2025	DATA: 06/03/2025	DATA: 07/03/2025
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>	RECESSO	FERIADO	RECESSO	FLOCOS ESFERA DE CHOCOLATE COM LEITE	LEITE BATIDO COM POLPA BISCOITO
	RECESSO	FERIADO	RECESSO	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUMES (TIRAS/CENOURA)	MACARRÃO A BOLONHESA (COLORAU/MOÍDA)
<b>KCAL TOTAL</b>				406	485
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 10/03/2025	DATA: 11/03/2025	DATA: 12/03/2025	DATA: 13/03/2025	DATA: 14/03/2025
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>	CHÁ BISCOITO	FLOCOS COM LEITE	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO DE POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/BANANA) PÃO DE FORMA COM REQUEIJÃO
<b>PRINCIPAL</b>	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
<b>KCAL TOTAL</b>	543	393	540	453	486
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 17/03/2025	DATA: 18/03/2025	DATA: 19/03/2025	DATA: 20/03/2024	DATA: 21/03/2054
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) PÃO DE FORMA COM PRESUNTO	LEITE OU LEITE COM POLPA FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/MAÇÃ) BISCOITO	MINGAU BRANCO COM FRUTAS E FLOCOS (BANANA/MAMÃO)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/BANANA) PÃO DE FORMA COM MANTEIGA
 <b>SEMANA - MOVIMENTO E SAÚDE</b>	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 ESTROGONOFFE 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
<b>KCAL TOTAL</b>	506	472	558	541	505

# MARÇO 2025



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 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
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MACÃ/ABACATE) PÃO DE FORMA COM MANTEIGA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MACÃ/MAMÃO) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MACÃ/BANANA) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) FRUTA - MACÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE) BISCOITO
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (TIRAS/TOMATE) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA VERDE) SALADA CRUA (ACELGA)	PICADINHO DE CARNE (TOMATE/TIRAS) SALADA DE MACARRÃO (PRESUNTO/VAGEM/CENOURA/MILHO) SALADA CRUA (ALMEIRÃO/TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (MOÍDA/ABROBRINHA/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)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>516</b>	<b>626</b>	<b>513</b>	<b>466</b>	<b>704</b>
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
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MACÃ/MAMÃO) PÃO DE FORMA COM QUEIJO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MACÃ/MAMÃO) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MACÃ/BANANA) PÃO DE MEL	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) FRUTA - MACÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE) PÃO DE FORMA COM REQUEIJÃO
<b>PRINCIPAL</b>	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 POLENTE 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)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>527</b>	<b>460</b>	<b>568</b>	<b>525</b>	<b>550</b>

HORARIO DO SERVIMENTO	
DESJEJUM	15' antes das atividades pedagógicas
PRINCIPAL MANHÃ	2h após o início das atividades pedagógicas
LANCHE D'ATARDE	15' antes das atividades pedagógicas
PRINCIPAL TARDE	2h após o início das atividades pedagógicas

 Filipe Afrodia Gonçalves de Campos Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRN8/231	 Nilza A. Nakamura Kusuoka Nutricionista CRN-8/1212	 Renata Perucelo Romero Nutricionista CRN8/2451
--	--	---	---

### OBSERVAÇÕES:

- \* As FRUTAS que sobrem 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 MARÇO 2025

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	11.342	630
PROT. (g)	476	26
LIPÍDEOS (g)	315	17
SAT. (g)	64	4
CARB. (g)	1.674	93
FIBRA (g)	128	7
CÁLCIO (mg)	4.610	256
MAGNÉSIO (mg)	1.609	89
FERRO (mg)	59	3
ZINCO (mg)	58	3
RETINOL (mcg)	1.693	94
VIT. C (mg)	779	43
SÓDIO (mg)	11.728	652
GORD. TRANS (g)	0	0



# MARÇO 2025



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 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)	891	446	E. (KCAL)	2.414	483
PROT. (g)	37	19	PROT. (g)	94	19
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	8	PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	3
LIPÍDEOS (g)	22	11	LIPÍDEOS (g)	59	12
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	22	11	LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	22	4
SAT. (g)	9	5	SAT. (g)	16	3
CARB. (g)	135	68	CARB. (g)	381	76
CARB. (%) - 55% A 65% VET	61	30	CARB. (%) - 55% A 65% VET	63	13
FIBRA (g)	7	4	FIBRA (g)	26	5
CÁLCIO (mg)	262	131	CÁLCIO (mg)	753	151
MAGNÉSIO (mg)	105	53	MAGNÉSIO (mg)	311	62
FERRO (mg)	6	3	FERRO (mg)	13	3
ZINCO (mg)	2	1	ZINCO (mg)	17	3
RETINOL (mcg)	172	86	RETINOL (mcg)	246	49
VIT. C (mg)	13	6	VIT. C (mg)	113	23
SÓDIO (mg)	910	455	SÓDIO (mg)	2193	439
GORD. TRANS (g)	0	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)	2.581	516	E. (KCAL)	2.824	565
PROT. (g)	111	22	PROT. (g)	119	24
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3
LIPÍDEOS (g)	78	16	LIPÍDEOS (g)	86	17
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	27	5	LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	22	4
SAT. (g)	18	4	SAT. (g)	21	4
CARB. (g)	366	73	CARB. (g)	398	80
CARB. (%) - 55% A 65% VET	57	11	CARB. (%) - 55% A 65% VET	56	11
FIBRA (g)	26	5	FIBRA (g)	36	7
CÁLCIO (mg)	1173	235	CÁLCIO (mg)	1163	233
MAGNÉSIO (mg)	382	76	MAGNÉSIO (mg)	411	82
FERRO (mg)	13	3	FERRO (mg)	14	3
ZINCO (mg)	13	3	ZINCO (mg)	14	3
RETINOL (mcg)	478	96	RETINOL (mcg)	430	86
VIT. C (mg)	171	34	VIT. C (mg)	223	45
SÓDIO (mg)	2919	584	SÓDIO (mg)	3222	644
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)	2.631	526
PROT. (g)	115	23
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3
LIPÍDEOS (g)	69	14
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	24	5
SAT. (g)	13	3
CARB. (g)	393	79
CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	12
FIBRA (g)	32	6
CÁLCIO (mg)	1258	252
MAGNÉSIO (mg)	399	80
FERRO (mg)	13	3
ZINCO (mg)	12	2
RETINOL (mcg)	366	73
VIT. C (mg)	260	52
SÓDIO (mg)	2485	497
GORD. TRANS (g)	0	0

## 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 (APTI)
BOLACHA/BISCOITO (C/ LEITE) E BISCOITO DE POLVILHO	BOLACHA/BISCOITO <u>SEM</u> LEITE (PICCININI/RENATA) <u>OU</u> BOLACHA PÃO DE MEL (BOLAMEL)
PÃO COM MANTEIGA	PÃO <u>SEM</u> LEITE C/ OVOS <u>OU</u> C/ GELEIA
PÃO COM REQUEIJÃO	PÃO <u>SEM</u> LEITE C/ OVOS <u>OU</u> C/ GELEIA
PÃO COM QUEIJO	PÃO <u>SEM</u> LEITE C/ OVOS <u>OU</u> C/ GELEIA
ESFERAS DE MILHO E SOJA - CHOCOLATE	FLOCOS DE MILHO (ALCAFOODS)
ESTROGONOFE DE FRANGO	FRANGO COM MOLHO DE TOMATE OU REFOGADO
PURÊ DE ABÓBORA	PURÊ DE ABÓBORA <u>SEM</u> LEITE
PURÊ DE BATATA	PURÊ DE BATATA <u>SEM</u> LEITE
PIZZA DE PÃO DE FORMA	PÃO <u>SEM</u> LEITE C/ PRESUNTO, TOMATE E MOLHO DE TOMATE
MINGAU BRANCO COM FRUTAS E FLOCOS	MINGAU BRANCO COM LEITE DE SOJA (SOY MAIS) <u>OU</u> LEITE DE SOJA (SOY MAIS) COM FRUTAS E FLOCOS (ALCAFOODS)

### ALERGIA OVO

PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
BISCOITO DE POLVILHO	BISCOITO ÁGUA E SAL <u>OU</u> BOLACHA DE MAISENA <u>OU</u> BOLACHA ROSQUINHA (PICCININI) <u>OU</u> BOLACHA AMANTEIGADA (RENATA)
PÃO COM OVOS	PÃO <u>SEM</u> OVO C/ QUEIJO, REQUEIJÃO, MANTEIGA, CARNE <u>OU</u> C/ GELEIA
MACARRÃO	MACARRÃO <u>SEM</u> OVO (URBANO)
OVOS / OVOS MEXIDOS / OMELETE	CARNE BOVINA, FRANGO <u>OU</u> SUÍNA C/ LEGUME

### 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 (APTI)
BOLACHA/BISCOITO (C/ LEITE) E BISCOITO DE POLVILHO	BOLACHA/BISCOITO <u>SEM</u> LACTOSE (PICCININI/RENATA) <u>OU</u> BOLACHA PÃO DE MEL (BOLAMEL)
PÃO COM MANTEIGA	PÃO <u>SEM</u> LEITE C/ OVOS <u>OU</u> C/ GELEIA
PÃO COM REQUEIJÃO	PÃO <u>SEM</u> LEITE C/ OVOS <u>OU</u> C/ GELEIA
PÃO COM QUEIJO	PÃO <u>SEM</u> LEITE C/ OVOS <u>OU</u> C/ GELEIA
ESFERAS DE MILHO E SOJA - CHOCOLATE	FLOCOS DE MILHO (ALCAFOODS)
ESTROGONOFE DE FRANGO	FRANGO COM MOLHO DE TOMATE OU REFOGADO
PURÊ DE ABÓBORA	PURÊ DE ABÓBORA <u>SEM</u> LEITE
PURÊ DE BATATA	PURÊ DE BATATA <u>SEM</u> LEITE
PIZZA DE PÃO DE FORMA	PÃO <u>SEM</u> LEITE C/ PRESUNTO, TOMATE E MOLHO DE TOMATE
MINGAU BRANCO COM FRUTAS E FLOCOS	MINGAU BRANCO COM LEITE DE SOJA (SOY MAIS) <u>OU</u> LEITE DE SOJA (SOY MAIS) COM FRUTAS E FLOCOS (ALCAFOODS)

### DIABETES

PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
ACHOCOLATADO	ACHOCOLATADO DIET (APTI)
VITAMINA DE FRUTA	VITAMINA DE FRUTA <u>SEM</u> AÇÚCAR
BOLACHA/BISCOITO DOCE (ROSQUINHA/AMANTEIGADA) / BOLACHA PÃO DE MEL	BISCOITO ÁGUA E SAL (PICCININI) <u>OU</u> BISCOITO POLVILHO (LOPES) <u>OU</u> BISCOITO INTEGRAL DIET (LOWÇUCAR)
PÃO	PÃO INTEGRAL (ROMA)
PÃO COM GELEIA	PÃO INTEGRAL (ROMA) C/ MANTEIGA, REQUEIJÃO, QUEIJO <u>OU</u> OVO
FLOCOS AÇUCARADO E ESFERAS DE MILHO E SOJA - CHOCOLATE	FLOCOS <u>SEM</u> AÇÚCAR (ALCAFOODS)
ARROZ	ARROZ INTEGRAL (URBANO)
MACARRÃO	MACARRÃO INTEGRAL (FLORIANI)
PIZZA DE PÃO DE FORMA	PIZZA DE PÃO DE FORMA INTEGRAL
* O CONSUMO DE ALIMENTOS FONTE DE CARBOIDRATO DEVE SER MODERADO	