

# MARÇO 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
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	DATA: 03/03/2025 RECESSO	DATA: 04/03/2025 FERIADO	DATA: 05/03/2025 RECESSO	DATA: 06/03/2025 CHÁ PÃO DE LEITE COM QUEIJO	DATA: 07/03/2025 LEITE ACHOCOLATADO BISCOITO
	RECESSO	FERIADO	RECESSO	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (CENOURA/ CHUCHU)	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (EXTRATO/MOÍDA/CENOURA/ BRÓCOLIS)
KCAL TOTAL				415	485
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	DATA: 10/03/2025 CHÁ BISCOITO	DATA: 11/03/2025 FLOCOS COM BEBIDA LÁCTEA	DATA: 12/03/2025 LEITE CAMELADO BISCOITO DE POLVILHO	DATA: 13/03/2025 LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	DATA: 14/03/2025 LEITE COM AVEIA E BANANA PÃO DE FORMA COM REQUEIJÃO
PRINCIPAL	ARROZ COLORIDO (CENOURA/ERVILHA) FEIJÃO CARNE SUÍNA REFOGADA (TIRAS) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA)	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES (CENOURA/COLORAU/MOÍDA) LEGUMES REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO (CUBOS/EXTRATO) POLENTA FIRME (DE CORTE) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	ARROZ FEIJÃO FRICASSÊ DE FRANGO (FRANGO/MILHO/ERVILHA) SALADA CRUA (REPOLHO) SALADA DE FRUTA (MAÇÃ/LARANJA/MAMÃO)	ARROZ NHOQUE COM CARNE DE PANELA DESFIADA (CUBOS/TOMATE/CENOURA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	576	391	544	506	565
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	DATA: 17/03/2025 LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) PÃO DE FORMA COM PRESUNTO	DATA: 18/03/2025 LEITE OU LEITE COM POLPA FRUTA - MELÃO	DATA: 19/03/2025 LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) BISCOITO	DATA: 20/03/2024 MINGAU BRANCO COM FRUTAS E FLOCOS (BANANA/MAMÃO)	DATA: 21/03/2024 LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/BANANA) PÃO DE LEITE COM MANTEIGA
	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO CREMOSO COM LEGUMES (REQUEIJÃO/TOMATE/CHUCHU) PURÊ DE LEGUME (ABOBORA CABOTIA) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)	ARROZ NHOQUE A BOLONHESA (EXTRATO/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (CHICORIA) FRUTA - LARANJA BOLO DE BANANA	ARROZ FEIJÃO 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/TIRAS) FAROFA DE LEGUMES (ABOBRINHA/COUVE) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) FRUTA - MAÇÃ
KCAL TOTAL	527	600	557	541	619

# MARÇO 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: 24/03/2025	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 LEITE COM MANTEIGA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MACÃ/MAMÃO) FRUTA - MAMÃO	LEITE COM POLPA BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) FRUTA - MACÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE) BISCOITO
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ FEIJÃO PICADINHO DE CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA VERDE) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/TOMATE) SALADA DE MACARRÃO (PRESUNTO/VAGEM/CENOURA/MILHO) SALADA CRUA (ALMEIRÃO/TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES RALADOS (ABROBRINHA/CENOURA) LEGUME REFOGADO (BERINJELA/TOMATE) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ NHOQUE COM FRANGO DESFIADO (COLORAU/FRANGO) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (ALFACE) SALADA DE FRUTAS (BANANA/PERA/MAMÃO)	PIZZA DE PÃO DE FORMA (PÃO/EXTRATO/QUEIJO/PRESUNTO/TOMATE) SUCO DE POLPA E PARA COMPLEMENTAR SE NECESSÁRIO MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (MOÍDA/CENOURA)
<b>KCAL TOTAL</b>	491	534	558	489	704
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 LEITE COM DOCE
<b>PRINCIPAL</b>	MACARRÃO COM CARNE DESFIADA E LEGUMES (TIRAS/CENOURA/COLORAU/CUBOS/VAGEM) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ COLORIDO (CENOURA E VAGEM) FEIJÃO FRANGO COM CREME DE MILHO FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) PURE DE BATATAS (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA)	ARROZ NHOQUE A BOLONHESA (MOÍDA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA VERDE) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - BANANA	ARROZ TUTU DE FEIJÃO CARNE ACEBOLADA (TIRAS SUÍNA/CEBOLA/TOMATE) BATATA RUSTICA (BATATA DOCE) SALADA CRUA (PEPINO)
<b>KCAL TOTAL</b>	524	453	566	528	493

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

Filipe Affonso Gonçalves de Campos Gerente de Alimentação Escolar	Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRNB/231	Mirtz A. Nakamura Kawahara Nutricionista CRN-8/1212	Renata Peracelo Romero Nutricionista CRNB/2451

### OBSERVAÇÕES:

- \* As FRUTAS que sobremem 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)	11.714	651
PROT. (g)	471	26
LIPÍDEOS (g)	331	18
SAT. (g)	100	6
CARB. (g)	1.738	97
FIBRA (g)	129	7
CÁLCIO (mg)	4.934	274
MAGNÉSIO (mg)	1.656	92
FERRO (mg)	60	3
ZINCO (mg)	55	3
RETINOL (mcg)	2.057	114
VIT. C (mg)	851	47
SÓDIO (mg)	12.457	692
GORD. TRANS (g)	0	0



# MARÇO 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 03/03/2025 A 07/03/2025			SEMANA DE 10/03/2025 A 14/03/2025		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	949	475	E. (KCAL)	2.668	534
PROT. (g)	39	20	PROT. (g)	98	20
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	8	PROT. (%) - 10% A 15% VET	15	3
LIPÍDEOS (g)	26	13	LIPÍDEOS (g)	67	13
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	25	12	LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	5
SAT. (g)	7	4	SAT. (g)	19	4
CARB. (g)	140	70	CARB. (g)	423	85
CARB. (%) - 55% A 65% VET	59	29	CARB. (%) - 55% A 65% VET	63	13
FIBRA (g)	8	4	FIBRA (g)	28	6
CÁLCIO (mg)	379	189	CÁLCIO (mg)	788	158
MAGNÉSIO (mg)	108	54	MAGNÉSIO (mg)	378	76
FERRO (mg)	6	3	FERRO (mg)	14	3
ZINCO (mg)	4	2	ZINCO (mg)	14	3
RETINOL (mcg)	200	100	RETINOL (mcg)	299	60
VIT. C (mg)	10	5	VIT. C (mg)	114	23
SÓDIO (mg)	966	483	SÓDIO (mg)	2708	542
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)	2.731	546	E. (KCAL)	2.855	571
PROT. (g)	114	23	PROT. (g)	117	23
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	3
LIPÍDEOS (g)	83	17	LIPÍDEOS (g)	88	18
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	27	5	LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	22	4
SAT. (g)	21	4	SAT. (g)	22	4
CARB. (g)	390	78	CARB. (g)	404	81
CARB. (%) - 55% A 65% VET	57	11	CARB. (%) - 55% A 65% VET	57	11
FIBRA (g)	24	5	FIBRA (g)	34	7
CÁLCIO (mg)	1192	238	CÁLCIO (mg)	1175	235
MAGNÉSIO (mg)	372	74	MAGNÉSIO (mg)	390	78
FERRO (mg)	13	3	FERRO (mg)	14	3
ZINCO (mg)	13	3	ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	572	114	RETINOL (mcg)	485	97
VIT. C (mg)	178	36	VIT. C (mg)	229	46
SÓDIO (mg)	3094	619	SÓDIO (mg)	3419	684
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)	2.583	517
PROT. (g)	109	22
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3
LIPÍDEOS (g)	72	14
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	2781	556
SAT. (g)	72	14
CARB. (g)	381	76
CARB. (%) - 55% A 65% VET	59	12
FIBRA (g)	30	6
CÁLCIO (mg)	1260	252
MAGNÉSIO (mg)	389	78
FERRO (mg)	14	3
ZINCO (mg)	12	2
RETINOL (mcg)	418	84
VIT. C (mg)	203	41
SÓDIO (mg)	2648	530
GORD. TRANS (g)	0	0