

# MARÇO 2025



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: 03/03/2025	DATA: 04/03/2025	DATA: 05/03/2025	DATA: 06/03/2025	DATA: 07/03/2025
DESJEJUM	RECESSO	FERIADO	RECESSO	FLOCOS COM LEITE	LEITE ACHOCOLADO BISCOITO
COLAÇÃO	RECESSO	FERIADO	RECESSO	CHÁ BISCOITO	FRUTA - BANANA
ALMOÇO	RECESSO	FERIADO	RECESSO	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (CENOURA/ CHUCHU)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUME (CUBOS/COLORAU/ CENOURA/ERVILHA)
JANTAR	RECESSO	FERIADO	RECESSO	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO (FILÉ) LEGUMES REFOGADO OU ASSADO (BATATA)	MACARRÃO A BOLONHESA (EXTRATO/MOÍDA)
<b>KCAL TOTAL</b>				<b>863</b>	<b>854</b>
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
DESJEJUM	CHÁ BISCOITO	FLOCOS COM LEITE	LEITE CARMELADO BISCOITO DE POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÁ/MAMÃO) FRUTA - MAÇÁ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/BANANA) PÃO DE FORMA COM REQUEIJÃO
COLAÇÃO	FLOCOS COM LEITE	LEITE CARMELADO BISCOITO DE POLVILHO	CHÁ BISCOITO	SALADA DE FRUTA (MAÇÁ/LARANJA/MAMÃO)	FRUTA - BANANA
ALMOÇO	ARROZ COLORIDO (CENOURA/VAGEM) FEIJÃO CARNE SUÍNA REFOGADA (TIRAS) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA)	ARROZ TUTU DE FEIJÃO (F. MANDIOCA) PICADINHO DE CARNE (TIRAS)	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO (CUBOS/EXTRATO) POLENTA FIRME (DE CORTE)	ARROZ FEIJÃO FRICASSÉ DE FRANGO (FRANGO/MILHO/ERVILHA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ CHINÊS (OVO/CENOURA/PRESUNTO) FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA (TIRAS/CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (PEPINO)
JANTAR	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM MOLHO DE FRANGO (COLORAU/COXA SOBRECORA)	MACARRAO COM CARNE MOIDA E LEGUMES (CENOURA/COLORAU/MOÍDA) LEGUMES REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS REFOGADA (TIRAS) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ)	MACARRAO CREMOSO DE FORNO COM CARNE E LEGUME (MOÍDA/CEBOLA/BROCOLIS/ABOBRINHA/EXTRATO/REQUEIJÃO) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ NHOQUE COM CARNE DE PANELA DESFIADA (CUBOS/TOMATE) SALADA CRUA (ALFACE)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>1049</b>	<b>921</b>	<b>1016</b>	<b>708</b>	<b>937</b>

# MARÇO 2025

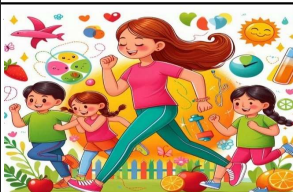


PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA - SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

## CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL - PROPOSTO

FAIXA ETÁRIA - 4 A 11 ANOS



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 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: 21/03/2025
<b>DESJEJUM</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 (MAMÃO/MAÇÃ) BISCOITO	MINGAU BRANCO COM FRUTAS E FLOCOS (BANANA/MAMÃO)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/BANANA) PÃO DE LEITE COM MANTEIGA
<b>COLAÇÃO</b>	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAMÃO COM LARANJA	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MELANCIA	FRUTA - BANANA
 <b>SEMANA - MOVIMENTO E SAÚDE</b>	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO CREMOSO COM LEGUMES (REQUEIJÃO/TOMATE/CHUCHU) PURÊ DE LEGUME (ABOBORA CABOTIA) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFF DE FRANGO (FRANGO/TOMATE) BATATA RÚSTICA (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (CENOURA/VAGEM/CUBOS) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO PRETO CARNE SUÍNA REFOGADA (TOMATE/TIRAS) FAROFA DE LEGUMES (ABOBRINHA/ COUVE) SALADA CRUA (ALFACE)
<b>JANTAR</b>	ARROZ FEIJÃO PRETO CARNE SUÍNA REFOGADA COM LEGUME (MOÍDA/VAGEM) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA)	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (FRANGO/EXTRATO/TOMATE/CENOURA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA COZIDA (BERINJELA/TOMATE) BOLO DE BANANA	ARROZ NHOQUE A BOLONHESA (EXTRATO/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (CHICORIA) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES (COLORAU/MOÍDA/CENOURA/BROCOLIS) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ TORTA MADALENA DE CARNE (CARNE MOÍDA/BATATA) LEGUMES REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)
<b>KCAL TOTAL REFEIÇÃO</b>	870	951	925	786	991
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</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/ABACATE) PÃO DE LEITE COM MANTEIGA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) FRUTA - MAMÃO	LEITE COM POLPA BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE) BISCOITO AMANTEIGADO
<b>COLAÇÃO</b>	FRUTA - MAÇÃ	FLOCOS COM SALADA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO)	FRUTA - MELÃO	FRUTA - BANANA	SALADA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ/LARANJA)
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ FEIJÃO PICADINHO DE CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA VERDE) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE ACEBOLADA (TIRAS/CEBOLA/TOMATE) BATATA RUSTICA (BATATA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES RALADOS (ABOBRINHA/CENOURA) LEGUME REFOGADO (BERINJELA/TOMATE) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA COM LEGUME (TIRAS/CENOURA) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BATATA/BROCOLIS) SALADA CRUA (TOMATE)
<b>JANTAR</b>	MACARRÃO COM CARNE DESFIADA E LEGUMES (CENOURA/COLORAU/CUBOS/ERVILHA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO FAROFA COM CARNE SUÍNA (MOÍDA/REPOLHO/CENOURA/F.MANDIOCA) LEGUME REFOGADO (ABO. CABOTIÁ)	ARROZ CARNE DE PANELA (CUBOS/TOMATE) SALADA DE MACARRÃO (PRESUNTO/VAGEM/CENOURA/MILHO) SALADA CRUA (ALMEIRÃO/TOMATE)	ARROZ NHOQUE COM FRANGO DESFIADO (EXTRATO/FRANGO) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (ALFACE)	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 REFEIÇÃO</b>	873	795	881	772	989
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</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) PÃO DE FORMA COM QUEIJO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/BANANA) PÃO DE MEL	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE) PÃO DE LEITE COM DOCE
<b>COLAÇÃO</b>	FRUTA - ABACATE COM LEITE EM PÓ	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - BANANA
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM MILHO (TIRAS/COLORAU/MILHO) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA VERDE)  SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) PURE DE BATATAS (BATATA)  SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES RALADOS (ABROBRINHA/CENOURA) LEGUME REFOGADO (BERINJELA/TOMATE)  SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE TIRAS COM LEGUME (TIRAS/CENOURA) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA)  SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ TUTU DE FEIJÃO CARNE ACEBOLADA (TIRAS SUÍNA/CEBOLA/TOMATE) BATATA RUSTICA (BATATA DOCE)  SALADA CRUA (ALFACE)
<b>JANTAR</b>	MACARRÃO COM FRANGO DESMIADO (EXTRATO/FRANGO) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)  SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)  FRUTA - LARANJA	ARROZ COLORIDO (CENOURA E VAGEM) FEIJÃO FRANGO COM CREME DE MILHO  LEGUME REFOGADO (ABO. CABOTIÁ)	MACARRÃO AO SUGO (EXTRATO/TOMATE) CARNE DE PANELA DESMIADA (CUBOS/TOMATE/COLORAU) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	ARROZ NHOQUE A BOLINHESA (MOÍDA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA VERDE)  SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ DE FORNO COM FRANGO  (FRANGO/ABOBRINHA/OVO) LEGUMES REFOGADO (ABOBORA CABOTIÁ)  SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>926</b>	<b>827</b>	<b>808</b>	<b>758</b>	<b>867</b>

# MARÇO 2025



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

## CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL - PROPOSTO

FAIXA ETÁRIA - 4 A 11 ANOS



HORÁRIO DO SERVIMENTO	
DESJEJUM	7H50
COLAÇÃO	10H00
PRINCIPAL MANHÃ	12H00
PRINCIPAL TARDE	15H20

 Fábio Alfredo Gonçalves de Campos Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRNB/231	 Miriz A. Nakamura Kuwahara Nutricionista CRN-8/1232	 Renata Perucel Romero Nutricionista CRNB/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)	19.368	1076
PROT. (g)	813	45
LÍPIDIOS (g)	516	29
SAT. (g)	141	8
CARB. (g)	2.896	161
FIBRA (g)	226	13
CÁLCIO (mg)	5.988	333
MAGNÉSIO (mg)	2.817	157
FERRO (mg)	104	6
ZINCO (mg)	101	6
RETINOL (mcg)	4.830	268
VIT. C (mg)	1.406	78
SÓDIO (mg)	21.097	1172
GORD. TRANS (g)	0	0



# MARÇO 2025



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 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)	1.717	859	E. (KCAL)	4.631	926
PROT. (g)	70	35	PROT. (g)	194	39
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	8	PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3
LÍPÍDEOS (g)	39	20	LÍPÍDEOS (g)	119	24
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	21	10	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	5
SAT. (g)	14	7	SAT. (g)	35	7
CARB. (g)	273	136	CARB. (g)	702	140
CARB. (%) - 55% A 65% VET	64	32	CARB. (%) - 55% A 65% VET	61	12
FIBRA (g)	15	7	FIBRA (g)	51	10
CÁLCIO (mg)	345	172	CÁLCIO (mg)	1226	245
MAGNÉSIO (mg)	219	110	MAGNÉSIO (mg)	681	136
FERRO (mg)	10	5	FERRO (mg)	27	5
ZINCO (mg)	10	5	ZINCO (mg)	27	5
RETINOL (mcg)	264	132	RETINOL (mcg)	440	88
VIT. C (mg)	38	19	VIT. C (mg)	228	46
SÓDIO (mg)	1631	816	SÓDIO (mg)	4991	998
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)	4.524	905	E. (KCAL)	4.309	862
PROT. (g)	190	38	PROT. (g)	177	35
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	3
LÍPÍDEOS (g)	123	25	LÍPÍDEOS (g)	118	24
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	24	5	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	25	5
SAT. (g)	33	7	SAT. (g)	33	7
CARB. (g)	671	134	CARB. (g)	645	129
CARB. (%) - 55% A 65% VET	59	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	12
FIBRA (g)	49	10	FIBRA (g)	55	11
CÁLCIO (mg)	1431	286	CÁLCIO (mg)	1299	260
MAGNÉSIO (mg)	663	133	MAGNÉSIO (mg)	590	118
FERRO (mg)	23	5	FERRO (mg)	22	4
ZINCO (mg)	21	4	ZINCO (mg)	22	4
RETINOL (mcg)	635	127	RETINOL (mcg)	2961	592
VIT. C (mg)	360	72	VIT. C (mg)	376	75
SÓDIO (mg)	4784	957	SÓDIO (mg)	5011	1002
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)	4.187	837
PROT. (g)	181	36
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3
LÍPÍDEOS (g)	118	24
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	25	5
SAT. (g)	25	5
CARB. (g)	606	121
CARB. (%) - 55% A 65% VET	58	12
FIBRA (g)	57	11
CÁLCIO (mg)	1687	337
MAGNÉSIO (mg)	664	133
FERRO (mg)	23	5
ZINCO (mg)	21	4
RETINOL (mcg)	558	112
VIT. C (mg)	404	81
SÓDIO (mg)	4679	936
GORD. TRANS (g)	0	0