

JUNHO 2025



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

CARDÁPIO EDUCAÇÃO ESPECIAL FILANTRÓPICO -



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 02/06/2025	DATA: 03/06/2025	DATA: 04/06/2025	DATA: 05/06/2025	DATA: 06/06/2025
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO PRETO CARNE TIRAS REFOGADA (TOMATE/TIRAS) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) FRUTA - MAÇÃ	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES (COLORAU/MOÍDA/CENOURA/BROCOLIS) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES E OREGÃO (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE) FRUTA - PONCÃ	ARROZ FEIJÃO PICADINHO DE CARNE (TIRAS/COLORAU) PURÊ DE BATATAS (BATATA) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ POLENTA CREMOSA CARNE DE PANELA (COLORAU/CUBOS) LEGUME REFOGADO (BETERRABA/VAGEM) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	277	257	315	317	364
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 09/06/2025	DATA: 10/06/2025	DATA: 11/06/2025	DATA: 12/06/2025	DATA: 13/06/2025
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO VACA ATOLADA (CUBOS/MANDIOCA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (ALMEIRÃO) FRUTA - PONCÃ	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES RALADOS (OVOS/CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO COM MAÇÃ)	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO (CUBOS/COLORAU) FAROFÁ FRIA (CENOURA/REPOLHO/FARINHA/TOMATE) SALADA CRUA (ACELGA)	MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS E LEGUMES (CENOURA/COLORAU/TIRAS/BROCOLIS) LEGUMES REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ TORTA MADALENA DE CARNE (MOÍDA/TOMATE/CENOURA/BATATA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	327	277	390	273	378
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 16/06/2025	DATA: 17/06/2025	DATA: 18/06/2025	DATA: 19/06/2025	DATA: 20/06/2025
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO PRETO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (ABOBRINHA/TOMATE/CENOURA) PURÊ DE LEGUME (ABOBORA CABOTIA) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)	MACARRÃO A BOLONHESA LEGUME REFOGADO (CHICORIA) FRUTA - PONCÃ	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFFE DE CARNE (TIRAS/TOMATE) BATATA RÚSTICA (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO)	FERIADO	RECESSO
KCAL TOTAL	396	273	394	0	0

JUNHO 2025



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

CARDÁPIO EDUCAÇÃO ESPECIAL FILANTRÓPICO -



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 23/06/2025	TERÇA-FEIRA DATA: 24/06/2025	QUARTA-FEIRA DATA: 25/06/2025	QUINTA-FEIRA DATA: 26/06/2025	SEXTA-FEIRA DATA: 27/06/2025
PRINCIPAL	ARROZ SOPA DE MILHO COM CARNE DESFIADA (MILHO/TIRAS/COLORAU/TOMATE) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA VERDE) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/TOMATE) BATATA DOCE ASSADA (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ALMEIRÃO/TOMATE) CANJICA	ARROZ FEIJÃO PICADINHO DE CARNE (TIRAS/VAGEM/CENOURA) MILHO VERDE COZIDO SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA) FRUTA - PONCÃ	CACHORRO QUENTE DE FORNO (PÃO DE FORMA/SALSICHA/TOMATE/MAIONESE) QUENTÃO DE FRUTAS (CHÁ/MAÇÃ/PERA) FRUTA - BANANA MACARRÃO COM CARNE	FERIADO
REFEIÇÃO	220	494	447	226	0
PRINCIPAL	DATA: 30/06/2025 MACARRAO COM CARNE DESFIADA E LEGUMES (TIRAS/CENOURA/COLORAU/CUBOS /VAGEM) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - MAÇÃ	DATA: 01/07/2025 ARROZ FEIJÃO OMELETE COM LEGUME (ESPINAFRE/CENOURA/ERVILHA) SALADA COZIDA (BETERRABA) FRUTA - PONCÃ	DATA: 02/07/2025 ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) PURE DE BATATAS (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA)	DATA: 03/07/2025 ARROZ POLENTA A BOLONHESA (MOÍDA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (MILHO/ERVILHA)	DATA: 04/07/2025 ARROZ FEIJOADA (CUBOS) FAROFA DE LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA/MILHO)
KCAL TOTAL	319	411	324	284	322

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

 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRNB/231	 Mirza A. Nakamura Kuwahara Nutricionista CRN-8/1232	 Renata Perucelo 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,

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE JUNHO 2025		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	5.847	325
PROT. (g)	259	14
LIPÍDEOS (g)	147	8
SAT. (g)	45	3
CARB. (g)	883	49
FIBRA (g)	78	4
CÁLCIO (mg)	1.092	61
MAGNÉSIO (mg)	902	50
FERRO (mg)	36	2
ZINCO (mg)	32	2
RETINOL (mcg)	562	31
VIT. C (mg)	429	24
SÓDIO (mg)	6.696	372
GORD. TRANS (g)	0	0



JUNHO 2025



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

CARDÁPIO EDUCAÇÃO ESPECIAL FILANTRÓPICO -



VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 02/06/2025 A 06/06/2025			SEMANA DE 09/06/2025 A 13/06/2025		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.531	765	E. (KCAL)	1.646	329
PROT. (g)	69	34	PROT. (g)	72	14
PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	9	PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3
LÍPÍDEOS (g)	40	20	LÍPÍDEOS (g)	39	8
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	24	12	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	22	4
SAT. (g)	13	6	SAT. (g)	13	3
CARB. (g)	226	113	CARB. (g)	253	51
CARB. (%) - 55% A 65% VET	59	30	CARB. (%) - 55% A 65% VET	61	12
FIBRA (g)	20	10	FIBRA (g)	24	5
CÁLCIO (mg)	162	81	CÁLCIO (mg)	210	42
MAGNÉSIO (mg)	228	114	MAGNÉSIO (mg)	277	55
FERRO (mg)	9	5	FERRO (mg)	11	2
ZINCO (mg)	9	4	ZINCO (mg)	9	2
RETINOL (mcg)	83	42	RETINOL (mcg)	104	21
VIT. C (mg)	105	52	VIT. C (mg)	112	22
SÓDIO (mg)	1900	950	SÓDIO (mg)	1669	334
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 16/06/2025 A 18/06/2025			SEMANA DE 23/06/2025 A 26/06/2025		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	964	321	E. (KCAL)	1.387	347
PROT. (g)	47	16	PROT. (g)	57	14
PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	6	PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	4
LÍPÍDEOS (g)	29	10	LÍPÍDEOS (g)	32	8
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	27	9	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	21	5
SAT. (g)	6	2	SAT. (g)	12	3
CARB. (g)	129	43	CARB. (g)	222	55
CARB. (%) - 55% A 65% VET	53	18	CARB. (%) - 55% A 65% VET	64	16
FIBRA (g)	10	3	FIBRA (g)	20	5
CÁLCIO (mg)	352	117	CÁLCIO (mg)	326	82
MAGNÉSIO (mg)	128	43	MAGNÉSIO (mg)	242	60
FERRO (mg)	5	2	FERRO (mg)	9	2
ZINCO (mg)	5	2	ZINCO (mg)	7	2
RETINOL (mcg)	143	48	RETINOL (mcg)	231	58
VIT. C (mg)	83	28	VIT. C (mg)	114	28
SÓDIO (mg)	1251	417	SÓDIO (mg)	1513	378
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 30/06/2025 A 04/07/2025		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.660	332
PROT. (g)	74	15
PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4
LÍPÍDEOS (g)	44	9
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	24	5
SAT. (g)	15	3
CARB. (g)	244	49
CARB. (%) - 55% A 65% VET	59	12
FIBRA (g)	22	4
CÁLCIO (mg)	383	77
MAGNÉSIO (mg)	234	47
FERRO (mg)	9	2
ZINCO (mg)	9	2
RETINOL (mcg)	105	21
VIT. C (mg)	93	19
SÓDIO (mg)	1835	367
GORD. TRANS (g)	0	0