

# JULHO 2025



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

## CARDÁPIO CEI INTEGRAL FILANTRÓPICO - EXECUTADO

(C1, C2, C3, P4 e P5)  
FAIXA ETÁRIA - 1 A 6 ANOS



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 30/06/2025	DATA: 01/07/2025	DATA: 02/07/2025	DATA: 03/07/2025	DATA: 04/07/2025
<b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) PÃO DE LEITE COM OVOS	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/BANANA) BISCOITO	LEITE COM FLOCOS SEM AÇÚCAR FRUTA	CHÁ OU LEITE CREMOSO BISCOITO
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM MILHO (TIRAS/COLORAU/MILHO) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA VERDE) SALADA COZIDA (CHUCHU)	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM LEGUME (ESPINAFRE/CENOURA) SALADA COZIDA (BETERRABA) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO ALHO E OLÉO CARNE DE PANELA AO MOLHO (CUBOS/TOMATE/COLORAU) SALADA COZIDA (CENOURA/VAGEM/CHUCHU)	ARROZ POLENTA A BOLONHESA (MOÍDA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (MILHO/ERVILHA)	ARROZ FEIJOADA (CUBOS) FAROFA DE LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA/MILHO)
<b>LANCHE DA TARDE</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) PÃO DE LEITE COM OVOS	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	CHÁ OU LEITE CREMOSO BISCOITO	LEITE COM FLOCOS SEM AÇÚCAR
<b>JANTAR</b>	MACARRÃO COM CARNE DESIADA E LEGUMES (TIRAS/CENOURA/COLORAU/CUBOS/VAGEM) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUME EM TIRAS (CENOURA E VAGEM) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) PURE DE BATATAS (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO TORTA MADALENA COM CARNE (MOÍDA/BATATA)	MACARRÃO COM ALMONDEGAS DE CARNE AO MOLHO (MOÍDA/COLORAU)
<b>KCAL TOTAL</b>	796	781	749	751	738
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 07/07/2025	DATA: 08/07/2025	DATA: 09/07/2025	DATA: 10/07/2025	DATA: 11/07/2025
<b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
<b>ALMOÇO</b>	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
<b>LANCHE DA TARDE</b>	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
<b>JANTAR</b>	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
<b>KCAL TOTAL</b>	0	0	0	0	0

# JULHO 2025



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

## CARDÁPIO CEI INTEGRAL FILANTRÓPICO - EXECUTADO

(C1, C2, C3, P4 e P5)



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 14/07/2025	TERÇA-FEIRA DATA: 15/07/2025	QUARTA-FEIRA DATA: 16/07/2025	QUINTA-FEIRA DATA: 17/07/2025	SEXTA-FEIRA DATA: 18/07/2025
DESJEJUM / COLAÇÃO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
ALMOÇO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
LANCHE DA TARDE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
JANTAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 21/07/2025	TERÇA-FEIRA DATA: 22/07/2025	QUARTA-FEIRA DATA: 23/07/2025	QUINTA-FEIRA DATA: 24/07/2025	SEXTA-FEIRA DATA: 25/07/2025
DESJEJUM / COLAÇÃO	ESTUDO E PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	CHÁ CLARO OU LEITE CREMOSO BISCOITO	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MELÃO COM MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/BANANA) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS
ALMOÇO	ESTUDO E PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA COM LEGUME (MOÍDA/COLORAU/MILHO/ERVILHA)	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM RAGU DE CARNE (CUBOS/COLORAU)	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM LEGUMES ASSADO OU COM OVOS MEXIDOS (OVOS/BROCOLIS/CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO TORTA MADALENA DE CARNE (MOÍDA/BATATA/COLORAU) SALADA CRUA - (ACELGA)
LANCHE DA TARDE	ESTUDO E PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	CHÁ CLARO OU LEITE CREMOSO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) BISCOITO FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MELÃO
JANTAR	ESTUDO E PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/COLORAU)	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE CARNE (TIRAS/COLORAU)	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (MOÍDA/CENOURA/ABOBRINHA/BROCOLIS/COLORAU) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	ARROZ CARRETEIRO (TIRAS/ARROZ/CENOURA/TOMATE/VAGEM) SALADA DE REPOLHO COM TOMATE (REPOLHO/TOMATE)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>0</b>	<b>685</b>	<b>826</b>	<b>852</b>	<b>720</b>

# JULHO 2025



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

## CARDÁPIO CEI INTEGRAL FILANTRÓPICO - EXECUTADO

(C1, C2, C3, P4 e P5)



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 28/07/2025	DATA: 29/07/2025	DATA: 30/07/2025	DATA: 31/07/2025	DATA: 01/08/2025
<b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>	CHÁ OU LEITE CREMOSO PÃO COM OVOS MEXIDOS FRUTA - MAMÃO COM LARANJA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) FRUTA - MELÃO	MINGAU BRANCO COM FRUTAS E FLOCOS (MAÇÃ/MAMÃO)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/BANANA) BISCOITO POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/BANANA) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS FRUTA - MELÃO
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/TOMATE) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA VERDE) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ CARNE DE PANELA (CUBOS/TOMATE/COLORAU) CREME DE MILHO (MILHO) SALADA COZIDA (BETERRABA)	ARROZ TUTU DE FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA (MOÍDA) LEGUME ASSADO (ABOBÓRA CABOTIÁ) SALADA CRUA (ACELGA/CENOURA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA (MOÍDA) FAROFA DE LEGUMES (ACELGA/ABOBRINHA/FAR) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	MACARRÃO ALHO E ÓLEO PICADINHO DE CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BROCOLIS/CENOURA) FRUTA - BANANA
<b>LANCHE DA TARDE</b>	MINGAU BRANCO COM FRUTAS E FLOCOS (MAÇÃ/MAMÃO)	CHÁ OU LEITE CREMOSO PÃO COM OVOS MEXIDOS FRUTA - MAMÃO COM LARANJA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/BANANA) PÃO COM OVOS MEXIDOS	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) BISCOITO POLVILHO
<b>JANTAR</b>	MACARRÃO ALHO E ÓLEO PICADINHO DE CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BROCOLIS/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	ARROZ DE FORNO COM CARNE DESFIADA (CUBOS/ABOBRINHA/VAGEM) LEGUMES REFOGADO (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA (MOÍDA/CEBOLA/TOMATE) BATATA RUSTICA (BATATA DOCE) SALADA CRUA (PEPINO) SALADA DE FRUTA (LARANJA/MAMÃO/MAÇÃ)	ARROZ POLENTA DE FORMA COM CARNE AO MOLHO (CUBOS/COLORAU/CENOURA) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>842</b>	<b>830</b>	<b>664</b>	<b>870</b>	<b>890</b>

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
DESJEJUM	15" antes das atividades pedagógicas
COLAÇÃO	1h após desjejum
PRINCIPAL MANHÃ	3h após o início das atividades pedagógicas
LANCHE D'ATARDE	2h após almoço
PRINCIPAL TARDE	2h após lanche da tarde

Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRNB/231	Mirtz A. Nakamura Kuwahara Nutricionista CRN-8/1212	Renata Perucelo Romero Nutricionista CRNB/2451

**OBSERVAÇÕES:**  
**PODERÁ PARA O C1 E C2 SE NECESSÁRIO UTILIZAR O CARDÁPIO PROPOSTO PARA O CB (BERÇÁRIO) - \*\*\* NÃO UTILIZAR AÇÚCAR, MEL E ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS PARA C1, C2 E C3**  
 \* As FRUTAS do Desjejum também podem ser servidas como Colação (entre o Desjejum e o Almoço); As frutas que sobraem também 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 JULHO 2025		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	7795,19	650
PROT. (g)	349	29
LIPÍDEOS (g)	217	18
SAT. (g)	55	5
CARB. (g)	1.103	92
FIBRA (g)	87	7
CÁLCIO (mg)	2.407	201
MAGNÉSIO (mg)	1.156	96
FERRO (mg)	51	4
ZINCO (mg)	45	4
RETINOL (mcg)	913	76
VIT. C (mg)	634	53
SÓDIO (mg)	8.015	668
GORD. TRANS (g)	0	0

**A evolução na consistência da alimentação deve ser gradativa entre o raspado - amassado - picado e pedaços inteiros individualmente de acordo com a evolução de cada aluno do CB / C1 ao C3.**



# JULHO 2025



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

## CARDÁPIO CEI INTEGRAL FILANTRÓPICO - EXECUTADO

(C1, C2, C3, P4 e P5)



SEMANA DE 30/06/2025 A 04/07/2025			SEMANA DE 22/07/2025 A 25/07/2025		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.815	763	E. (KCAL)	3.106	621
PROT. (g)	165	33	PROT. (g)	134	27
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3
LIPÍDEOS (g)	110	22	LIPÍDEOS (g)	86	17
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	26	5	LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	25	5
SAT. (g)	28	6	SAT. (g)	21	4
CARB. (g)	543	109	CARB. (g)	444	89
CARB. (%) - 55% A 65% VET	57	11	CARB. (%) - 55% A 65% VET	57	11
FIBRA (g)	40	8	FIBRA (g)	30	6
CÁLCIO (mg)	1370	274	CÁLCIO (mg)	1121	224
MAGNÉSIO (mg)	520	104	MAGNÉSIO (mg)	439	88
FERRO (mg)	26	5	FERRO (mg)	23	5
ZINCO (mg)	22	4	ZINCO (mg)	18	4
RETINOL (mcg)	562	112	RETINOL (mcg)	459	92
VIT. C (mg)	329	66	VIT. C (mg)	185	37
SÓDIO (mg)	4148	830	SÓDIO (mg)	3218	644
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 28/07/2025 A 01/08/2025		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.919	980
PROT. (g)	174	44
PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4
LIPÍDEOS (g)	126	32
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	29	7
SAT. (g)	22	5
CARB. (g)	520	130
CARB. (%) - 55% A 65% VET	53	13
FIBRA (g)	37	9
CÁLCIO (mg)	2018	504
MAGNÉSIO (mg)	575	144
FERRO (mg)	23	6
ZINCO (mg)	21	5
RETINOL (mcg)	782	196
VIT. C (mg)	442	111
SÓDIO (mg)	4134	1033
GORD. TRANS (g)	0	0

## DIETA ESPECIAL - JULHO 2025

ALERGIA AO LEITE DE VACA	
PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
LEITE	LEITE DE SOJA (SOY MAIS)
BISCOITO (C/ LEITE) E BISCOITO DE POLVILHO	BISCOITO <u>SEM LEITE</u> (PICCININI/RENATA)
ABACATE COM LEITE EM PÓ	ABACATE COM LEITE DE SOJA (SOY MAIS) <u>OU</u> ABACATE
PÃO	PÃO <u>SEM</u> LEITE (ROMA)
MINGAU BRANCO COM FRUTAS E FLOCOS	MINGAU COM LEITE DE SOJA (SOY MAIS) COM FRUTAS E FLOCOS
ESTROGONOFE DE CARNE/FRANGO	ESTROGONOFE COM LEITE DE SOJA (SOY MAIS) <u>OU</u> CARNE REFOGADA
CREME DE MILHO	CREME DE MILHO COM LEITE DE SOJA (SOY MAIS) <u>OU</u> MILHO REFOGADO
PURÊ DE BATATA	PURÊ DE BATATA COM LEITE DE SOJA (SOY MAIS) <u>OU SEM</u> LEITE
TORTA MADALENA DE CARNE	TORTA MADALENA DE CARNE COM LEITE DE SOJA (SOY MAIS) <u>OU SEM</u> LEITE

ALERGIA OVO	
PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
BISCOITO DE POLVILHO	BISCOITO ÁGUA E SAL (PICCININI)
PÃO COM OVOS	PÃO <u>SEM</u> OVO (ROMA) C/ CARNE
MACARRÃO	MACARRÃO <u>SEM</u> OVO (URBANO)
OVOS / OVOS MEXIDOS / OMELETE	CARNE BOVINA, FRANGO <u>OU</u> SUÍNA
OMELETE C/ LEGUME	CARNE BOVINA, FRANGO <u>OU</u> SUÍNA REFOGADO COM LEGUME

INTOLERÂNCIA À LACTOSE	
PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
LEITE	LEITE SEM LACTOSE (CCGL) <u>OU</u> LEITE DE SOJA (SOY MAIS)
BISCOITO (C/ LEITE) E BISCOITO DE POLVILHO	BISCOITO <u>SEM LACTOSE</u> (PICCININI/RENATA)
ABACATE COM LEITE EM PÓ	ABACATE COM LEITE <u>SEM</u> LACTOSE (CCGL) <u>OU</u> LEITE DE SOJA (SOY MAIS) <u>OU</u> ABACATE
PÃO	PÃO <u>SEM</u> LEITE (ROMA)
MINGAU BRANCO COM FRUTAS E FLOCOS	MINGAU COM LEITE <u>SEM</u> LACTOSE (CCGL) <u>OU</u> LEITE DE SOJA (SOY MAIS) COM FRUTAS E FLOCOS
ESTROGONOFE DE CARNE/FRANGO	ESTROGONOFE COM LEITE <u>SEM</u> LACTOSE (CCGL) <u>OU</u> COM LEITE DE SOJA (SOY MAIS) <u>OU</u> CARNE REFOGADA
CREME DE MILHO	CREME DE MILHO COM LEITE <u>SEM</u> LACTOSE (CCGL) <u>OU</u> COM LEITE DE SOJA (SOY MAIS) <u>OU</u> MILHO REFOGADO
PURÊ DE BATATA	PURÊ DE BATATA COM LEITE <u>SEM</u> LACTOSE (CCGL) <u>OU</u> COM LEITE DE SOJA (SOY MAIS) <u>OU SEM</u> LEITE
TORTA MADALENA DE CARNE	TORTA MADALENA DE CARNE COM LEITE SEM LACTOSE (CCGL) <u>OU</u> COM LEITE DE SOJA (SOY MAIS) <u>OU SEM</u> LEITE

DIABETES	
PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
PÃO	PÃO INTEGRAL (ROMA)
ARROZ	ARROZ INTEGRAL (URBANO)
MACARRÃO	MACARRÃO INTEGRAL (FLORIANI)
* O CONSUMO DE ALIMENTOS FONTE DE CARBOIDRATO DEVE SER REDUZIDO	