

JULHO 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: 30/06/2025	DATA: 01/07/2025	DATA: 02/07/2025	DATA: 03/07/2025	DATA: 04/07/2025
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) PÃO DE FORMA COM OVOS	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/BANANA) BISCOITO	FLOCOS COM LEITE FRUTA	CHÁ PÃO DE FORMA COM PRESUNTO
PRINCIPAL	MACARRÃO COM CARNE DESFIADA E LEGUMES (TIRAS/CENOURA/COLORAU/CUBOS/VAGEM) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM LEGUME (ESPINAFRE/CENOURA/ERVILHA) SALADA COZIDA (BETERRABA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) PURE DE BATATAS (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA)	ARROZ POLENTA A BOLONHESA (MOÍDA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (MILHO/ERVILHA)	ARROZ FEIJOADA (CUBOS) FAROFA DE LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA/MILHO)
KCAL TOTAL	566	555	478	429	478
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
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
PRINCIPAL	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
KCAL TOTAL	0	0	0	0	0
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 14/07/2025	DATA: 15/07/2025	DATA: 16/07/2025	DATA: 17/07/2025	DATA: 18/07/2025
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
PRINCIPAL	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
KCAL TOTAL	0	0	0	0	0

JULHO 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: 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 / LANCHE DA TARDE	ESTUDO E PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	CHÁ BISCOITO	LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/BANANA) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS
PRINCIPAL	ESTUDO E PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/COLORAU)	ARROZ COM ERVILHA FEIJÃO POLENTA COM RAGU DE CARNE (CUBOS/COLORAU)	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM LEGUMES OU COM OVOS MEXIDOS (OVOS/BROCOLIS/CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - LARANJA	ARROZ CARRETEIRO (TIRAS/ARROZ/CENOURA/TOMATE/VAGEM) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE) FRUTA - MAÇÃ
KCAL TOTAL	0	438	512	501	511
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 28/07/2025	TERÇA-FEIRA DATA: 29/07/2025	QUARTA-FEIRA DATA: 30/07/2025	QUINTA-FEIRA DATA: 31/07/2025	SEXTA-FEIRA DATA: 01/08/2025
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	CHÁ PÃO DE LEITE COM PRESUNTO	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
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (TIRAS/TOMATE) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA VERDE) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - MAÇÃ	MACARRÃO À PARISIENSE (MOLHO BRANCO/PRESUNTO/ERVILHA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA/CENOURA) SALADA COZIDA (BETERRABA)	ARROZ TUTU DE FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA (MOÍDA) LEGUME ASSADO (ABOBÓRA CABOTIÁ) SALADA CRUA (ACELGA/CENOURA) FRUTA - LARANJA	ARROZ CARNE DE PANELA (CUBOS/TOMATE/COLORAU) CREME DE MILHO (MILHO) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - BANANA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA (MOÍDA/CEBOLA/TOMATE) BATATA RUSTICA (BATATA DOCE) SALADA CRUA (PEPINO)
KCAL TOTAL	488	316	567	567	525

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

 Maria Cristina Anzolin Alexandre Secretaria de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRN8/231	 Mirza A. Nakamura Kuwahara Nutricionista CRN-8/1232	 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

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE JULHO 2025		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	5842,59	487
PROT. (g)	235	20
LÍPIDEOS (g)	157	13
SAT. (g)	39	3
CARB. (g)	882	74
FIBRA (g)	60	5
CÁLCIO (mg)	2.275	190
MAGNÉSIO (mg)	806	67
FERRO (mg)	31	3
ZINCO (mg)	31	3
RETINOL (mcg)	881	73
VIT. C (mg)	415	35
SÓDIO (mg)	5.970	497
GORD. TRANS (g)	0	0



JULHO 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 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)	2.508	502	E. (KCAL)	1.962	491
PROT. (g)	105	21	PROT. (g)	82	21
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	4
LÍPÍDEOS (g)	69	14	LÍPÍDEOS (g)	51	13
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	25	5	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	24	6
SAT. (g)	19	4	SAT. (g)	15	4
CARB. (g)	371	74	CARB. (g)	294	73
CARB. (%) - 55% A 65% VET	59	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	15
FIBRA (g)	27	5	FIBRA (g)	19	5
CÁLCIO (mg)	1035	207	CÁLCIO (mg)	653	163
MAGNÉSIO (mg)	325	65	MAGNÉSIO (mg)	269	67
FERRO (mg)	14	3	FERRO (mg)	11	3
ZINCO (mg)	15	3	ZINCO (mg)	9	2
RETINOL (mcg)	354	71	RETINOL (mcg)	354	88
VIT. C (mg)	204	41	VIT. C (mg)	118	30
SÓDIO (mg)	2723	545	SÓDIO (mg)	1869	467
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)	2.464	493
PROT. (g)	104	21
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3
LÍPÍDEOS (g)	72	14
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	26	5
SAT. (g)	13	3
CARB. (g)	356	71
CARB. (%) - 55% A 65% VET	58	12
FIBRA (g)	24	5
CÁLCIO (mg)	1077	215
MAGNÉSIO (mg)	351	70
FERRO (mg)	13	3
ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	379	76
VIT. C (mg)	135	27
SÓDIO (mg)	2800	560
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)
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 LEITE	PÃO <u>SEM</u> LEITE (ROMA)
ESFERAS DE MILHO E SOJA - CHOCOLATE	FLOCOS DE MILHO (ALCAFOODS)
MINGAU BRANCO COM FRUTAS E FLOCOS	MINGAU BRANCO COM LEITE DE SOJA (SOY MAIS) COM FRUTAS E FLOCOS DE MILHO (ALCAFOODS)
MACARRÃO PARISIENSE	MACARRÃO PARISIENSE COM MOLHO BRANCO DE LEITE DE SOJA (SOY MAIS) <u>OU</u> MACARRÃO COM PRESUNTO E ERVILHA
PURÊ DE BATATA	PURÊ DE BATATA COM LEITE DE SOJA (SOY MAIS) <u>OU</u> <u>SEM</u> LEITE
CREME DE MILHO	CREME DE MILHO COM LEITE DE SOJA (SOY MAIS) <u>OU</u> MILHO REFOGADO

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) <u>OU</u> BOLACHA PÃO DE MEL (BOLAMEL)
PÃO COM OVOS	PÃO <u>SEM</u> OVO (ROMA) C/ CARNE <u>OU</u> PRESUNTO
MACARRÃO	MACARRÃO <u>SEM</u> OVO (URBANO)
OVOS / OVOS MEXIDOS / OMELETE	CARNE BOVINA, FRANGO <u>OU</u> SUÍNA C/ LEGUME
OMELETE C/ LEGUME	CARNE BOVINA, FRANGO <u>OU</u> SUÍNA REFOGADO

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/LACTOSE) E BISCOITO DE POLVILHO	BOLACHA/BISCOITO <u>SEM</u> LACTOSE (PICCININI/RENATA) <u>OU</u> BOLACHA PÃO DE MEL (BOLAMEL)
PÃO COM LEITE	PÃO SEM LEITE (ROMA)
ESFERAS DE MILHO E SOJA - CHOCOLATE	FLOCOS DE MILHO (ALCAFOODS)
MINGAU BRANCO COM FRUTAS E FLOCOS	MINGAU BRANCO COM LEITE <u>SEM</u> LACTOSE (CCGL) <u>OU</u> LEITE DE SOJA (SOY MAIS) COM FRUTAS E FLOCOS DE MILHO (ALCAFOODS)
MACARRÃO PARISIENSE	MACARRÃO PARISIENSE COM MOLHO BRANCO DE LEITE SEM LACTOSE (CCGL) <u>OU</u> LEITE DE SOJA (SOY MAIS) <u>OU</u> MACARRÃO COM PRESUNTO E ERVILHA
PURÊ DE BATATA	PURÊ DE BATATA COM LEITE <u>SEM</u> LACTOSE (CCGL) <u>OU</u> LEITE DE SOJA (SOY MAIS) <u>OU</u> <u>SEM</u> LEITE
CREME DE MILHO	CREME DE MILHO COM LEITE <u>SEM</u> LACTOSE (CCGL) <u>OU</u> LEITE DE SOJA (SOY MAIS) <u>OU</u> MILHO REFOGADO

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)
FLOCOS AÇUCARADO E ESFERAS DE MILHO E SOJA - CHOCOLATE	FLOCOS <u>SEM</u> AÇÚCAR (ALCAFOODS)
ARROZ	ARROZ INTEGRAL (URBANO)
MACARRÃO	MACARRÃO INTEGRAL (FLORIANI)
* O CONSUMO DE ALIMENTOS FONTE DE CARBOIDRATO DEVE SER REDUZIDO	