

JULHO 2025



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

CARDÁPIO PROJovem PARCIAL - EXECUTADO

FAIXA ETÁRIA - ACIMA 16 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
PRINCIPAL	MACARRÃO COM CARNE DESFIADA E LEGUMES (TIRAS/CENOURA/COLORAU/CUBOS LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM LEGUME SALADA COZIDA (BETERRABA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) PURE DE BATATAS (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA)	ARROZ POLENTA A BOLONHESA LEGUME REFOGADO SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - BANANA	ARROZ FEIJOADA FAROFA DE LEGUMES SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	498	504	518	458	527
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
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
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 PROJOVEM PARCIAL - EXECUTADO

FAIXA ETÁRIA - ACIMA 16 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
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/ SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE) FRUTA - MAÇÃ
KCAL TOTAL	0	353	579	486	432
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
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (TIRAS/TOMATE) LEGUME REFOGADO SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - MAÇÃ	MACARRÃO À PARISIENSE (MOLHO LEGUME REFOGADO 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 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	507	398	540	623	455

HORÁRIO DO SERVIMENTO

PRINCIPAL antes de iniciar das atividades pedagógicas



OBSERVAÇÕES:

- * 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)	5923,54	494
PROT. (g)	260	22
LIPÍDEOS (g)	139	12
SAT. (g)	41	3
CARB. (g)	891	74
FIBRA (g)	77	6
CÁLCIO (mg)	882	74
MAGNÉSIO (mg)	895	75
FERRO (mg)	35	3
ZINCO (mg)	33	3
RETINOL (mcg)	320	27
VIT. C (mg)	383	32
SÓDIO (mg)	5.961	497
GORD. TRANS (g)	0	0



JULHO 2025



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

CARDÁPIO PROJOVEM PARCIAL - EXECUTADO

FAIXA ETÁRIA - ACIMA 16 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)	2.505	501	E. (KCAL)	1.849	462
PROT. (g)	108	22	PROT. (g)	86	21
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	5
LIPÍDEOS (g)	63	13	LIPÍDEOS (g)	40	10
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	2693	539	LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	19	5
SAT. (g)	21	4	SAT. (g)	12	3
CARB. (g)	377	75	CARB. (g)	265	66
CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	57	14
FIBRA (g)	32	6	FIBRA (g)	21	5
CÁLCIO (mg)	318	64	CÁLCIO (mg)	191	48
MAGNÉSIO (mg)	353	71	MAGNÉSIO (mg)	247	62
FERRO (mg)	14	3	FERRO (mg)	12	3
ZINCO (mg)	13	3	ZINCO (mg)	11	3
RETINOL (mcg)	164	33	RETINOL (mcg)	75	19
VIT. C (mg)	150	30	VIT. C (mg)	127	32
SÓDIO (mg)	2698	540	SÓDIO (mg)	1517	379
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)	2.523	505
PROT. (g)	112	22
PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4
LIPÍDEOS (g)	60	12
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	21	4
SAT. (g)	15	3
CARB. (g)	389	78
CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	12
FIBRA (g)	36	7
CÁLCIO (mg)	459	92
MAGNÉSIO (mg)	417	83
FERRO (mg)	15	3
ZINCO (mg)	15	3
RETINOL (mcg)	85	17
VIT. C (mg)	142	28
SÓDIO (mg)	2852	570
GORD. TRANS (g)	0	0