

# AGOSTO 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: 01/08/2025
<b>PRINCIPAL</b>					ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA BATATA RUSTICA (BATATA DOCE)
<b>KCAL TOTAL</b>					455
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 04/08/2025	DATA: 05/08/2025	DATA: 06/08/2025	DATA: 07/08/2025	DATA: 08/08/2025
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ ESTROGONOFFE DE CARNE (TIRAS/COLORAU) BATATA RÚSTICA (BATATA) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (MOÍDA/EXTRATO) LEGUMES REFOGADOS (BERINJELA/TOMATE) SALADA CRUA (TOMATE)	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (TIRAS/CENOURA/COUVE-FLOR) SALADA CRUA (TOMATE) SALADA DE FRUTA (MAÇÃ/LARANJA/MAMÃO)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS OU OMELETE DE FORNO SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - BANANA	ARROZ CARNE MOÍDA COM LEGUME (MOÍDA/CENOURA) LEGUMES REFOGADOS (BETERRABA/TOMATE)
<b>KCAL TOTAL</b>	482	405	459	595	383
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 11/08/2025	DATA: 12/08/2025	DATA: 13/08/2025	DATA: 14/08/2025	DATA: 15/08/2025
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM MILHO SALADA CRUA (ALMEIRÃO/TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ POLENTA DE FORMA COM RAGÚ DE CARNE (CUBOS/TOMATE/COLORAU) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ TORTA DE CARNE COM LEGUMES (MOÍDA/TOMATE/CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO FRITADA AMERICANA SEM QUEIJO FAROFÁ DE LEGUMES (F.MANDIOCA/CENOURA) SALADA CRUA (TOMATE) FRUTA - BANANA	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/TOMATE/EXTRATO) LEGUMES REFOGADO (BETERRABA)
<b>KCAL TOTAL</b>	485	497	663	674	431

# AGOSTO 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: 18/08/2025	TERÇA-FEIRA DATA: 19/08/2025	QUARTA-FEIRA DATA: 20/08/2025	QUINTA-FEIRA DATA: 21/08/2025	SEXTA-FEIRA DATA: 22/08/2025
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ NHOQUE COM PICADINHO DE CARNE  (TIRAS/COLORAU)  FAROFA DE LEGUMES SALADA CRUA (TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ TUTU DE FEIJÃO COM OVOS (OVO COZIDO/F.MANDIOCA) CARNE MOÍDA SUÍNA REFOGADA COM CEBOLA (MOÍDA/COLORAU/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ALMEIRÃO) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ CARRETEIRO (CUBOS/ARROZ/CENOURA/TOMATE/VAGEM)  FEIJÃO  SALADA DE CENOURA (CENOURA)	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (TIRAS/CENOURA/ABOBRINHA/COLORAU)  SALADA CRUA (TOMATE)  FRUTA - BANANA	ARROZ FEIJÃO  CARNE MOÍDA COM INHAME (INHAME/MOÍDA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>728</b>	<b>501</b>	<b>438</b>	<b>558</b>	<b>445</b>
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 25/08/2025	TERÇA-FEIRA DATA: 26/08/2025	QUARTA-FEIRA DATA: 27/08/2025	QUINTA-FEIRA DATA: 28/08/2025	SEXTA-FEIRA DATA: 29/08/2025
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ  FEIJÃO  CARNE DE PANELA (CUBOS/TOMATE/EXTRATO) CREME DE MILHO (MILHO) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ  FEIJÃO  OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA/ ESCAROLA) LEGUME REFOGADO	ARROZ  FEIJÃO  CARNE MOÍDA COM CREME DE MANDIOCA DE FORMA (MOÍDA/MANDIOCA) SALADA CRUA (TOMATE) FRUTA - MAMÃO	ARROZ  NHOQUE DE CARNE (MOÍDA)  LEGUME REFOGADO ( ABOBRINHA)  SALADA CRUA (ALFACE) BOLO DE CHOCOLATE COM CALDA DE LARANJA	MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS COM LEGUMES (TIRAS/CENOURA/ABOBRINHA/ACELG A/VAGEM)  LEGUME REFOGADO (BETERRABA)  FRUTA - LARANJA
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>585</b>	<b>443</b>	<b>621</b>	<b>781</b>	<b>507</b>

### HORÁRIO DO SERVIÇO

**PRINCIPAL** antes de iniciar das atividades pedagógicas

Beatriz Lourenço Nunes  
 Nutricionista CRN8/231

Mirza A. Nakamura Kuwahara  
 Nutricionista CRN-8/1332

Renata Perucello Romero  
 Nutricionista CRN8/2451

### 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 AGOSTO 2025

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	11134,54	530
PROT. (g)	494	24
LIPÍDEOS (g)	284	14
SAT. (g)	81	4
CARB. (g)	1.626	77
FIBRA (g)	146	7
CÁLCIO (mg)	1.836	87
MAGNÉSIO (mg)	1.766	84
FERRO (mg)	70	3
ZINCO (mg)	63	3
RETINOL (mcg)	744	35
VIT. C (mg)	964	46
SÓDIO (mg)	12.442	592
GORD. TRANS (g)	0	0



# AGOSTO 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 28/07/2025 A 01/08/2025			SEMANA DE 04/08/2025 A 08/08/2025		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.523	505	E. (KCAL)	2.324	465
PROT. (g)	112	22	PROT. (g)	106	21
PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4
LÍPÍDEOS (g)	60	12	LÍPÍDEOS (g)	59	12
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	21	4	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	5
SAT. (g)	15	3	SAT. (g)	17	3
CARB. (g)	389	78	CARB. (g)	347	69
CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	12
FIBRA (g)	36	7	FIBRA (g)	33	7
CÁLCIO (mg)	459	92	CÁLCIO (mg)	310	62
MAGNÉSIO (mg)	417	83	MAGNÉSIO (mg)	379	76
FERRO (mg)	15	3	FERRO (mg)	14	3
ZINCO (mg)	15	3	ZINCO (mg)	106	21
RETINOL (mcg)	85	17	RETINOL (mcg)	223	45
VIT. C (mg)	142	28	VIT. C (mg)	2552	510
SÓDIO (mg)	2852	570	SÓDIO (mg)	0	0
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 11/08/2025 A 15/08/2025			SEMANA DE 18/08/2025 A 22/08/2025		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.749	550	E. (KCAL)	2.669	534
PROT. (g)	124	25	PROT. (g)	111	22
PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3
LÍPÍDEOS (g)	75	15	LÍPÍDEOS (g)	55	11
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	24	5	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	19	4
SAT. (g)	22	4	SAT. (g)	18	4
CARB. (g)	382	76	CARB. (g)	430	86
CARB. (%) - 55% A 65% VET	56	11	CARB. (%) - 55% A 65% VET	64	13
FIBRA (g)	31	6	FIBRA (g)	39	8
CÁLCIO (mg)	507	101	CÁLCIO (mg)	289	58
MAGNÉSIO (mg)	402	80	MAGNÉSIO (mg)	431	86
FERRO (mg)	16	3	FERRO (mg)	17	3
ZINCO (mg)	16	3	ZINCO (mg)	14	3
RETINOL (mcg)	136	27	RETINOL (mcg)	61	12
VIT. C (mg)	253	51	VIT. C (mg)	190	38
SÓDIO (mg)	3081	616	SÓDIO (mg)	2649	530
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 25/08/2025 A 29/08/2025		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.938	588
PROT. (g)	128	26
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3
LÍPÍDEOS (g)	82	16
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	25	5
SAT. (g)	20	4
CARB. (g)	408	82
CARB. (%) - 55% A 65% VET	56	11
FIBRA (g)	37	7
CÁLCIO (mg)	687	137
MAGNÉSIO (mg)	464	93
FERRO (mg)	19	4
ZINCO (mg)	16	3
RETINOL (mcg)	439	88
VIT. C (mg)	284	57
SÓDIO (mg)	3595	719
GORD. TRANS (g)	0	0