

SETEMBRO 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: 01/09/2025	DATA: 02/09/2025	DATA: 03/09/2025	DATA: 04/09/2025	DATA: 05/09/2025
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO PICADINHO DE CARNE COM LEGUME (TIRAS/INHAME/COLORAU) SALADA CRUA (ALMEIRÃO/TOMATE)	ARROZ CARNE DE PANELA (CUBOS/CEBOLA/COLORAU) SALADA DE MACARRÃO (CENOURA/MILHO/ERVILHA/PRESUNTO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUME (CENOURA/TOMATE) SALADA CRUA (RÚCULA/TOMATE)	ARROZ NHOQUE COM CARNE MOÍDA (MOÍDA/EXTRATO/TOMATE) SALADA CRUA (ALMEIRÃO) FRUTA- BANANA	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ/LARANJA)
KCAL TOTAL	264	323	276	389	318
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 08/09/2025	DATA: 09/09/2025	DATA: 10/09/2025	DATA: 11/09/2025	DATA: 12/09/2025
SEMANA DO MOVIMENTO E SAÚDE	ARROZ FEIJÃO NHOQUE COM CARNE DE PANELA DESFIADA (CUBOS/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (ALMEIRÃO)	MACARRÃO COM CARNE E MILHO (TIRAS/MILHO) SALADA CRUA (CENOURA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO PICADINHO DE CARNE (TIRAS/TOMATE) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA) FRUTA - LARANJA	ARROZ ESTROGONOFE DE CARNE COM REQUEIJÃO (TIRAS/COLORAU) SALADA CRUA (ALFACE) ARROZ DOCE	ARROZ FEIJÃO CARNE EM MOÍDA REFOGADA COM OVOS COZIDOS PICADINHOS E LEGUMES(MOÍDA/OVOS/ESPINAFRE) SALADA CRUA (TOMATE)
KCAL TOTAL	334	307	388	422	271
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 15/09/2025	DATA: 16/09/2025	DATA: 17/09/2025	DATA: 18/09/2025	DATA: 19/09/2025
PRINCIPAL	ESTUDO E PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM RAGÚ DE CARNE (TOMATE/COLORAU/CUBOS) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) FRUTA - MELÃO	MACARRÃO A BOLONHESA (EXTRATO/TOMATE/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) FRUTA - LARANJA	BURACO QUENTE (TOMATE/CENOURA/REQUEIJÃO/MOÍDA) SUCO DE POLPA FRUTA - MELÃO MACARRÃO COM CARNE	ARROZ FEIJÃO TROPEIRO COM OVOS (OVOS/F. MILHO) CARNE SUÍNA REFOGADA (MOÍDA/COLORAU/TOMATE) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	0	400	279	283	500

SETEMBRO 2025



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

CARDÁPIO EDUCAÇÃO ESPECIAL FILANTRÓPICO -



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 22/09/2025	TERÇA-FEIRA DATA: 23/09/2025	QUARTA-FEIRA DATA: 24/09/2025	QUINTA-FEIRA DATA: 25/09/2025	SEXTA-FEIRA DATA: 26/09/2025
	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (TIRAS/ACELGA/COLORAU/BROCOLIS) SALADA DE FRUTA (MAÇÃ/LARANJA/MELÃO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	ARROZ DE FORNO COM CARNE DESFIADA E OVOS (CUBOS/ABOBRINHA/CENOURA/OVOS/MUSSARELA) SALADA COZIDA (VAGEM/CENOURA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (EXTRATO/CARNE MOÍDA/FEIJÃO) LEGUME REFOGADO (CENOURA) FRUTA - BANANA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/ COLORAU) SALADA PRIMAVERA (TOMATE/CENOURA RALADA/RUCULA)
KCAL TOTAL	264	305	264	320	285
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 29/09/2025	TERÇA-FEIRA DATA: 30/09/2025	QUARTA-FEIRA DATA: 01/10/2025	QUINTA-FEIRA DATA: 02/10/2025	SEXTA-FEIRA DATA: 03/10/2025
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE DE MOÍDA COM LEGUMES (MOÍDA/INHAME) LEGUMES REFOGADOS (CENOURA/VAGEM) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (OVOS/CENOURA) SALADA CRUA (ESCAROLA) FRUTA - MELÃO	ARROZ NHOQUE A BOLONHESA (MOÍDA/TOMATE/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA DE FRUTA (LARANJA/MAÇÃ/MAMÃO)	MACARRÃO À PARISIENSE (MOLHO BRANCO/PRESUNTO/ERVILHA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (ALFACE) BOLO DE FUBÁ	ARROZ FEIJOADA (CUBOS) FAROFA DE LEGUME (VAGEM/CENOURA/F.MILHO) SALADA CRUA (ACELGA/CENOURA) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	293	312	311	342	366

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
DESJEJUM	15' antes das atividades pedagógicas
PRINCIPAL MANHÃ	2h após o início das atividades pedagógicas
LANCHE TARDE	15' antes das atividades pedagógicas
PRINCIPAL TARDE	2h após o início das atividades pedagógicas

 Marilene Cristina dos Santos Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRNB/231	 Miriz A. Nakamura Kawahara Nutricionista CRN-8/1232	 Renata Perucelo Romero Nutricionista CRNB/2451
--	--	--	---

OBSERVAÇÕES:

- * As FRUTAS que sobram 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; excepcionais 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

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE SETEMBRO 2025		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	6.796	324
PROT. (g)	304	14
LÍPIDIOS (g)	153	7
SAT. (g)	49	2
CARB. (g)	1.045	50
FIBRA (g)	88	4
CÁLCIO (mg)	1.019	49
MAGNÉSIO (mg)	1.104	53
FERRO (mg)	42	2
ZINCO (mg)	38	2
RETINOL (mcg)	241	11
VIT. C (mg)	502	24
SÓDIO (mg)	7.514	358
GORD. TRANS (g)	0	0



SETEMBRO 2025



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

CARDÁPIO EDUCAÇÃO ESPECIAL FILANTRÓPICO -



VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 01/09/2025 A 05/09/2025			SEMANA DE 08/09/2025 A 12/09/2025		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.570	314	E. (KCAL)	1.722	344
PROT. (g)	74	15	PROT. (g)	77	15
PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4
LÍPÍDEOS (g)	37	7	LÍPÍDEOS (g)	39	8
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	21	4	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	21	4
SAT. (g)	11	2	SAT. (g)	14	3
CARB. (g)	238	48	CARB. (g)	265	53
CARB. (%) - 55% A 65% VET	61	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	12
FIBRA (g)	21	4	FIBRA (g)	19	4
CÁLCIO (mg)	238	48	CÁLCIO (mg)	262	52
MAGNÉSIO (mg)	252	50	MAGNÉSIO (mg)	275	55
FERRO (mg)	11	2	FERRO (mg)	11	2
ZINCO (mg)	9	2	ZINCO (mg)	10	2
RETINOL (mcg)	60	12	RETINOL (mcg)	76	15
VIT. C (mg)	163	33	VIT. C (mg)	101	20
SÓDIO (mg)	1905	381	SÓDIO (mg)	1815	363
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0
0					
SEMANA DE 15/09/2025 A 19/09/2025			SEMANA DE 22/09/2025 A 26/09/2025		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.462	365	E. (KCAL)	1.437	287
PROT. (g)	57	14	PROT. (g)	65	13
PROT. (%) - 10% A 15% VET	15	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4
LÍPÍDEOS (g)	27	7	LÍPÍDEOS (g)	34	7
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	17	4	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	21	4
SAT. (g)	9	2	SAT. (g)	11	2
CARB. (g)	236	59	CARB. (g)	221	44
CARB. (%) - 55% A 65% VET	65	16	CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	12
FIBRA (g)	18	5	FIBRA (g)	19	4
CÁLCIO (mg)	122	30	CÁLCIO (mg)	300	60
MAGNÉSIO (mg)	219	55	MAGNÉSIO (mg)	237	47
FERRO (mg)	8	2	FERRO (mg)	8	2
ZINCO (mg)	7	2	ZINCO (mg)	9	2
RETINOL (mcg)	38	9	RETINOL (mcg)	22	4
VIT. C (mg)	107	27	VIT. C (mg)	111	22
SÓDIO (mg)	1397	349	SÓDIO (mg)	1563	313
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0
SEMANA DE 29/09/2025 A 03/10/2025					
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.625	325			
PROT. (g)	66	13			
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	3			
LÍPÍDEOS (g)	37	7			
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	20	4			
SAT. (g)	11	2			
CARB. (g)	259	52			
CARB. (%) - 55% A 65% VET	64	13			
FIBRA (g)	20	4			
CÁLCIO (mg)	231	46			
MAGNÉSIO (mg)	221	44			
FERRO (mg)	9	2			
ZINCO (mg)	8	2			
RETINOL (mcg)	95	19			
VIT. C (mg)	121	24			
SÓDIO (mg)	2076	415			
GORD. TRANS (g)	0	0			

SUBSTITUIÇÕES DAS PREPARAÇÕES

PREPARAÇÃO CARDÁPIO	SUBSTITUIÇÕES
CARNE COM LEGUMES / CARNE MOÍDA REFOGADA COM OVOS PICADINHOS	CARNE COM OS LEGUMES JUNTOS OU SEPARADOS (CARNE + LEGUMES)
	OS LEGUMES PODEM SER REFOGADOS E/OU ASSADOS
	A PREPARAÇÃO POR SER JUNTOS OU A CARNE SEPARADA DOS OVOS COZIDOS
FEIJÃO TROPEIRO COM OVOS	PODE SER PRAPARADO O FEIJÃO NORMAL EM SEPARADO O VIRADO DE OVOS COM A FARINHA DE MILHO
ARROZ DE FORNO COM CARNE DESFIADA E OVOS	PODE SER PRAPARADO O ARROZ NORMAL EM SEPARADO A CARNE E OS OVOS

* Essas alterações não são qualificadas como alteração de cardápio. Preparações realizadas com os mesmos gêneros do dia estão autorizadas a serem realizadas.