

SETEMBRO 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: 01/09/2025	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	422	517	436	586	432
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	534	491	621	676	430
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	640	447	452	737

SETEMBRO 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: 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
PRINCIPAL	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)
KCAL TOTAL	416	566	423	520	438
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	470	486	497	548	605

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 SETEMBRO 2025

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	10.737	511
PROT. (g)	477	23
LIPÍDEOS (g)	237	11
SAT. (g)	76	4
CARB. (g)	1.661	79
FIBRA (g)	135	6
CÁLCIO (mg)	1.470	70
MAGNÉSIO (mg)	1.725	82
FERRO (mg)	69	3
ZINCO (mg)	60	3
RETINOL (mcg)	385	18
VIT. C (mg)	735	35
SÓDIO (mg)	11.535	549
GORD. TRANS (g)	0	0



SETEMBRO 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 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)	2.391	478	E. (KCAL)	2.751	550
PROT. (g)	113	23	PROT. (g)	122	24
PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4
LÍPÍDEOS (g)	56	11	LÍPÍDEOS (g)	63	13
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	21	4	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	21	4
SAT. (g)	17	3	SAT. (g)	22	4
CARB. (g)	360	72	CARB. (g)	424	85
CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	12
FIBRA (g)	26	5	FIBRA (g)	31	6
CÁLCIO (mg)	259	52	CÁLCIO (mg)	396	79
MAGNÉSIO (mg)	347	69	MAGNÉSIO (mg)	420	84
FERRO (mg)	16	3	FERRO (mg)	17	3
ZINCO (mg)	14	3	ZINCO (mg)	16	3
RETINOL (mcg)	97	19	RETINOL (mcg)	122	24
VIT. C (mg)	202	40	VIT. C (mg)	162	32
SÓDIO (mg)	2770	554	SÓDIO (mg)	2899	580
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	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)	2.276	569	E. (KCAL)	2.362	472
PROT. (g)	89	22	PROT. (g)	108	22
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4
LÍPÍDEOS (g)	39	10	LÍPÍDEOS (g)	53	11
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	15	4	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	20	4
SAT. (g)	12	3	SAT. (g)	18	4
CARB. (g)	378	94	CARB. (g)	366	73
CARB. (%) - 55% A 65% VET	66	17	CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	12
FIBRA (g)	30	7	FIBRA (g)	34	7
CÁLCIO (mg)	192	48	CÁLCIO (mg)	477	95
MAGNÉSIO (mg)	347	87	MAGNÉSIO (mg)	425	85
FERRO (mg)	12	3	FERRO (mg)	15	3
ZINCO (mg)	10	3	ZINCO (mg)	14	3
RETINOL (mcg)	59	15	RETINOL (mcg)	35	7
VIT. C (mg)	178	45	VIT. C (mg)	166	33
SÓDIO (mg)	2147	537	SÓDIO (mg)	2387	477
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)	2.606	521			
PROT. (g)	105	21			
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	3			
LÍPÍDEOS (g)	59	12			
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	20	4			
SAT. (g)	17	3			
CARB. (g)	415	83			
CARB. (%) - 55% A 65% VET	64	13			
FIBRA (g)	32	6			
CÁLCIO (mg)	381	76			
MAGNÉSIO (mg)	355	71			
FERRO (mg)	15	3			
ZINCO (mg)	13	3			
RETINOL (mcg)	120	24			
VIT. C (mg)	199	40			
SÓDIO (mg)	3321	664			
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
<small>* Essas alterações não são qualificadas como alteração de cardápio. Preparações realizadas com os mesmos gêneros do dia estão autorizadas a serem realizadas.</small>	