

OUTUBRO 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: 01/10/2025	DATA: 02/10/2025	DATA: 03/10/2025
PRINCIPAL			ARROZ NHOQUE A BOLONHESA (MOÍDA/TOMATE/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA DE FRUTA (LARANJA/MAÇÃ/MAMÃO)	MACARRÃO COM CARNE (MOLHO VERMELHO/CARNE) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (ALFACE) BOLO DE FUBÁ	ARROZ FEIJOADA (CUBOS) FAROFÁ DE LEGUME (VAGEM/CENOURA/F.MILHO) SALADA CRUA (ACELGA/CENOURA) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL			497	548	605
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 06/10/2025	DATA: 07/10/2025	DATA: 08/10/2025	DATA: 09/10/2025	DATA: 10/10/2025
	ARROZ FEIJÃO NHOQUE COM CARNE DESFIADA (CARNE/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (COUVE-FLOR)	SANDUÍCHE DE CARNE LOUCA (PÃO DE FORMA/ CARNE/MAIONESE/TOMATE) CHÁ GELADO * MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS OU COZIDOS LEGUME REFOGADO (REPOLHO/CENOURA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	MACARRÃO COM LEGUMES E CARNE DESFIADA (CARNE/TOMATE/ACELGA) FRUTA - MELÃO BOLO DE CHOCOLATE COM COBERTURA DE GELEIA DE FRUTAS	MACARRÃO À PARISIENSE (MOLHO BRANCO/PRESUNTO/ERVILHA) SUCO DE POLPA
KCAL TOTAL	594	343	424	725	215
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 13/10/2025	DATA: 14/10/2025	DATA: 15/10/2025	DATA: 16/10/2025	DATA: 17/10/2025
PRINCIPAL	RECESSO	RECESSO		ARROZ FEIJÃO CARNE EM CUBOS COM LEGUMES (CARNE/MILHO/ERVILHA)	MACARRÃO DE FORNO (MOÍDA/PRESUNTO/COLORAU/EXTRA TO/CENOURA) MOUSSE DE GELATINA COM LEITE EM PÓ
KCAL TOTAL				414	445

OUTUBRO 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: 20/10/2025	DATA: 21/10/2025	DATA: 22/10/2025	DATA: 23/10/2025	DATA: 24/10/2025
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA AO MOLHO (CARNE) FAROFA DE LEGUMES (F. MILHO/CENOURA)	MACARRÃO AO SUGO COM CARNE DESFIADA E LEGUMES (CENOURA/COLORAU/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO (CARNE/COLORAU) POLENATA FIRME (DE CORTE)	ARROZ NHOQUE COM CARNE DESFIADA COM LEGUMES (CARNE/BROCOLIS) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO PRETO OVOS MEXIDOS (OVOS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA CRUA (TOMATE)
KCAL TOTAL	653	448	538	455	560
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 27/10/2025	DATA: 28/10/2025	DATA: 29/10/2025	DATA: 30/10/2025	DATA: 31/10/2025
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVOS COZIDOS OU MEXIDOS COM LEGUMES (MILHO/ERVILHA) LEGUMES REFOGADOS (REPOLHO/CENOURA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CARNE/TOMATE/CEBOLA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA) SALADA CRUA (TOMATE)	MACARRÃO CARNE E LEGUMES (EXTRATO/TOMATE) LEGUMES REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (TOMATE) FRUTA - MAMÃO	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (OVO/CENOURA/ESCAROLA) LEGUMES REFOGADOS (VAGEM/CENOURA)	ARROZ NHOQUE AO MOLHO COM PRESUNTO (PRESUNTO) LEGUMES REFOGADO (ESCAROLA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	526	483	491	505	592

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

 Mariângela Cristina Anzolin Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRNB/231	 Mirtza A. Sakamura Kawahara Nutricionista CRN-8/1232	 Renata Peracolo Romero Nutricionista CRNB/2451
---	--	---	---

OBSERVAÇÕES:

- * As FRUTAS que sobremem 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

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



OUTUBRO 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			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.