

OUTUBRO 2025



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL PARCIAL - EXECUTADO

FAIXA ETÁRIA - 4 A 11 ANOS



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA:	TERÇA-FEIRA DATA:	QUARTA-FEIRA DATA: 01/10/2025	QUINTA-FEIRA DATA: 02/10/2025	SEXTA-FEIRA DATA: 03/10/2025
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE			CHÁ BISCOITO FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/BANANA) PÃO DE LEITE COM DOCE
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) FAROFA DE LEGUME (VAGEM/CENOURA/F.MILHO) SALADA CRUA (ACELGA/CENOURA) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL			566	491	549
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 06/10/2025	TERÇA-FEIRA DATA: 07/10/2025	QUARTA-FEIRA DATA: 08/10/2025	QUINTA-FEIRA DATA: 09/10/2025	SEXTA-FEIRA DATA: 10/10/2025
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) PIPOCA DOCE COM LEITE EM PÓ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) BISCOITO FRUTA - MAMÃO	SALADA DE FRUTA COM FLOCOS (LARANJA/MAÇÃ/MAMÃO)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) BISCOITO DE POLVILHO FRUTA - MAÇÃ
 SEMANA DA CRIANÇA	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 FRUTA - MELÃO BOLO DE CHOCOLATE COM COBERTURA DE GELEIA DE FRUTAS	MACARRÃO À PARISIENSE (MOLHO BRANCO/PRESUNTO/ERVILHA) SUCO DE POLPA
KCAL TOTAL	544	485	343	638	368
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 13/10/2025	TERÇA-FEIRA DATA: 14/10/2025	QUARTA-FEIRA DATA: 15/10/2025	QUINTA-FEIRA DATA: 16/10/2025	SEXTA-FEIRA DATA: 17/10/2025
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	RECESSO	RECESSO	FERIADO  ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - GAE	CHÁ OU CHÁ GELADO BISCOITO DE PÃO DE MEL	ESFERA DE CHOCOLATE COM LEITE
PRINCIPAL	RECESSO	RECESSO		ARROZ FEIJÃO CARNE EM CUBOS COM LEGUMES (CARNE/MILHO/ERVILHA)	MACARRÃO DE FORNO (MOÍDA/PRESUNTO/COLORAU/EXTRATO/CENOURA) MOUSSE DE GELATINA COM LEITE EM PÓ
KCAL TOTAL	0	0	0	496	424

OUTUBRO 2025



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL PARCIAL - EXECUTADO

FAIXA ETÁRIA - 4 A 11 ANOS



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
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO DE POLVILHO	LEITE BATIDO COM POLPA BISCOITO	FLOCOS COM LEITE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/BANANA) PÃO DE LEITE COM MANTEIGA
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) POLENTA 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	594	487	474	439	571
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
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) BISCOITO FRUTA - MAÇÃ	CHÁ OU LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	CHÁ OU LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) SALADA DE FRUTA (LARANJA/MAÇÃ/MAMÃO)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) PÃO DE LEITE COM DOCE
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	608	419	537	447	574

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

 Maria Cristina Anzolin Alexandre Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRN8/231	 Mirza A. Nakamura Kawahara Nutricionista CRN-8/1232	 Renata Ferraceto Romero Nutricionista CRN8/2451
--	--	--	--

OBSERVAÇÕES:

- * As FRUTAS que sobrem 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 OUTUBRO 2025		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	10.053	503
PROT. (g)	372	19
LÍPIDEOS (g)	271	14
SAT. (g)	71	4
CARB. (g)	1.552	78
FIBRA (g)	102	5
CÁLCIO (mg)	3.835	192
MAGNÉSIO (mg)	1.302	65
FERRO (mg)	52	3
ZINCO (mg)	49	2
RETINOL (mcg)	1.808	90
VIT. C (mg)	818	41
SÓDIO (mg)	10.104	505
GORD. TRANS (g)	5	0



OUTUBRO 2025



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL PARCIAL - EXECUTADO

FAIXA ETÁRIA - 4 A 11 ANOS



VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 29/09/2025 A 03/10/2025			SEMANA DE 06/10/2025 A 10/10/2025		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.589	518	E. (KCAL)	2.378	476
PROT. (g)	91	18	PROT. (g)	86	17
PROT. (%) - 10% A 15% VET	14	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	14	3
LÍPÍDEOS (g)	67	13	LÍPÍDEOS (g)	70	14
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	5	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	26	5
SAT. (g)	19	4	SAT. (g)	17	3
CARB. (g)	412	82	CARB. (g)	359	72
CARB. (%) - 55% A 65% VET	64	13	CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	12
FIBRA (g)	26	5	FIBRA (g)	25	5
CÁLCIO (mg)	892	178	CÁLCIO (mg)	1043	209
MAGNÉSIO (mg)	311	62	MAGNÉSIO (mg)	325	65
FERRO (mg)	13	3	FERRO (mg)	14	3
ZINCO (mg)	13	3	ZINCO (mg)	11	2
RETINOL (mcg)	401	80	RETINOL (mcg)	643	129
VIT. C (mg)	209	42	VIT. C (mg)	230	46
SÓDIO (mg)	2788	558	SÓDIO (mg)	2364	473
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	1	0
0					
SEMANA DE 13/10/2025 A 17/10/2025			SEMANA DE 20/10/2025 A 24/10/2025		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	919	460	E. (KCAL)	2.565	513
PROT. (g)	32	16	PROT. (g)	95	19
PROT. (%) - 10% A 15% VET	14	7	PROT. (%) - 10% A 15% VET	15	3
LÍPÍDEOS (g)	20	10	LÍPÍDEOS (g)	73	15
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	19	10	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	26	5
SAT. (g)	7	3	SAT. (g)	23	5
CARB. (g)	149	74	CARB. (g)	385	77
CARB. (%) - 55% A 65% VET	65	32	CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	12
FIBRA (g)	7	3	FIBRA (g)	25	5
CÁLCIO (mg)	372	186	CÁLCIO (mg)	785	157
MAGNÉSIO (mg)	87	44	MAGNÉSIO (mg)	322	64
FERRO (mg)	4	2	FERRO (mg)	14	3
ZINCO (mg)	6	3	ZINCO (mg)	14	3
RETINOL (mcg)	168	84	RETINOL (mcg)	422	84
VIT. C (mg)	13	6	VIT. C (mg)	127	25
SÓDIO (mg)	717	359	SÓDIO (mg)	2593	519
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	1	0
SEMANA DE 27/10/2025 A 31/10/2025					
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA			
E. (KCAL)	2.584	517			
PROT. (g)	107	21			
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3			
LÍPÍDEOS (g)	73	15			
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	25	5			
SAT. (g)	15	3			
CARB. (g)	387	77			
CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	12			
FIBRA (g)	31	6			
CÁLCIO (mg)	1099	220			
MAGNÉSIO (mg)	1302	260			
FERRO (mg)	15	3			
ZINCO (mg)	13	3			
RETINOL (mcg)	386	77			
VIT. C (mg)	264	53			
SÓDIO (mg)	2804	561			
GORD. TRANS (g)	2	0			

DIETA ESPECIAL

ALERGIA AO LEITE DE VACA

PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
LEITE	CHÁ OU SUCO DE FRUTA OU LEITE DE SOJA (SOY MAIS)
ACHOCOLATADO (C/ LEITE)	ACHOCOLATADO DIET <u>SEM</u> LEITE (APTI)
PIPOCA DOCE COM LEITE EM PÓ	PIPOCA DOCE
BOLACHA/BISCOITO (C/ LEITE) E BISCOITO DE POLVILHO	BOLACHA/BISCOITO <u>SEM</u> LEITE (PICCININI/RENATA) <u>OU</u> BOLACHA PÃO DE MEL (BOLAMEL)
PÃO COM LEITE	PÃO SEM LEITE (ROMA)
PÃO DE LEITE COM MANTEIGA	PÃO <u>SEM</u> LEITE (ROMA) C/ OVOS <u>OU</u> C/ PRESUNTO <u>OU</u> C/ DOCE
ESFERAS DE MILHO E SOJA - CHOCOLATE	FLOCOS DE MILHO (ALCAFOODS)
MACARRÃO À PARISIENSE	MACARRÃO COM PRESUNTO E ERVILHA
BOLO DE CHOCOLATE COM COBERTURA DE GELEIA DE FRUTAS	BOLO SEM LEITE C/ ACHOCOLATADO DIET (APTI) COM COBERTURA DE GELEIA DE FRUTAS
BOLO DE FUBÁ	BOLO <u>SEM</u> LEITE
MOUSSE DE GELATINA COM LEITE EM PÓ	GELATINA

ALERGIA OVO

PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
BISCOITO DE POLVILHO	BISCOITO ÁGUA E SAL <u>OU</u> BOLACHA DE MAISENA <u>OU</u> BOLACHA ROSQUINHA (PICCININI) <u>OU</u> BOLACHA AMANTEIGADA (RENATA)
SANDUÍCHE DE CARNE LOUCA	PÃO <u>SEM</u> OVO (ROMA) C/ CUBOS E TOMATE
MACARRÃO	MACARRÃO <u>SEM</u> OVO (URBANO)
OVOS / OVOS MEXIDOS / OMELETE	CARNE BOVINA
MACARRÃO DE FORNO	MACARRÃO <u>SEM</u> OVO (URBANO) DE FORNO
MACARRÃO À PARISIENSE	MACARRÃO <u>SEM</u> OVO (URBANO) À PARISIENSE
NHOQUE A BOLONHESA/ AO SUGO	MACARRÃO <u>SEM</u> OVO (URBANO) A BOLONHESA/AO SUGO <u>OU</u> ARROZ E CARNE MOÍDA AO MOLHO
BOLO DE CHOCOLATE COM COBERTURA DE GELEIA DE FRUTAS	BOLO <u>SEM</u> OVO DE CHOCOLATE C/ COBERTURA DE GELEIA DE FRUTAS
BOLO DE FUBÁ	BOLO <u>SEM</u> OVO

INTOLERÂNCIA À LACTOSE

PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
LEITE	CHÁ OU SUCO DE FRUTA <u>OU</u> LEITE DE SOJA (SOY MAIS)
ACHOCOLATADO (C/ LEITE/LACTOSE))	ACHOCOLATADO DIET <u>SEM</u> LACTOSE (APTI)
PIPOCA DOCE COM LEITE EM PÓ	PIPOCA DOCE
BOLACHA/BISCOITO (C/ LEITE/LACTOSE) E BISCOITO DE POLVILHO	BOLACHA/BISCOITO <u>SEM</u> LACTOSE (PICCININI/RENATA) <u>OU</u> BOLACHA PÃO DE MEL (BOLAMEL)
PÃO COM LEITE	PÃO SEM LEITE (ROMA)
PÃO DE LEITE COM MANTEIGA	PÃO <u>SEM</u> LEITE (ROMA) C/ OVOS <u>OU</u> C/ PRESUNTO <u>OU</u> C/ DOCE
ESFERAS DE MILHO E SOJA - CHOCOLATE	FLOCOS DE MILHO (ALCAFOODS)
MACARRÃO À PARISIENSE	MACARRÃO COM PRESUNTO E ERVILHA
BOLO DE CHOCOLATE COM COBERTURA DE GELEIA DE FRUTAS	BOLO SEM LEITE C/ ACHOCOLATADO DIET (APTI) COM COBERTURA DE GELEIA DE FRUTAS
BOLO DE FUBÁ	BOLO SEM LEITE
MOUSSE DE GELATINA COM LEITE EM PÓ	GELATINA

DIABETES

PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
ACHOCOLATADO	ACHOCOLATADO DIET (APTI)
VITAMINA DE FRUTA	VITAMINA DE FRUTA <u>SEM</u> AÇÚCAR
CHÁ	CHÁ SEM AÇÚCAR <u>OU</u> CHÁ DE MAÇÃ
BOLACHA/BISCOITO DOCE (MAISENA/ROSQUINHA/AMANTEIGADA) / BOLACHA PÃO DE MEL	BISCOITO ÁGUA E SAL (PICCININI) <u>OU</u> BISCOITO POLVILHO (LOPES) <u>OU</u> BISCOITO INTEGRAL DIET (LOWÇUCAR)
FLOCOS AÇUCARADO E ESFERAS DE MILHO E SOJA - CHOCOLATE	FLOCOS <u>SEM</u> AÇÚCAR (ALCAFOODS)
PÃO COM DOCE	PÃO COM C/ OVOS <u>OU</u> C/ CARNE
SALADA DE FRUTAS COM FLOCOS	SALADA DE FRUTAS COM FLOCOS SEM AÇÚCAR (ALCAFOODS)
MACARRÃO	MACARRÃO INTEGRAL (FLORIANI)
SUCO DE POLPA	SUCO DE POLPA SEM AÇÚCAR
BOLO DE CHOCOLATE COM COBERTURA DE GELEIA DE FRUTAS	BOLO DIET (SEM AÇÚCAR) C/ ACHOCOLATADO DIET (APTI)
BOLO DE FUBÁ	BOLO DIET (SEM AÇÚCAR)
MOUSSE DE GELATINA COM LEITE EM PÓ	GELATINA DIET COM LEITE EM PÓ

* O CONSUMO DE ALIMENTOS FONTE DE CARBOIDRATO (PÃO, BISCOITO, ARROZ, MACARRÃO, FAROFA, POLENTA, BATATA, BATATA DOCE E/OU MANDIOCA, DEVE SER MODERADO

SUBSTITUIÇÕES DAS PREPARAÇÕES

PREPARAÇÃO CARDÁPIO	SUBSTITUIÇÕES
VITAMINA DE FRUTA	LEITE PURO FRUTA PICADA OU SALADA DE FRUTA
CARNE COM LEGUMES	CARNE COM OS LEGUMES JUNTOS OU SEPARADOS (CARNE + LEGUMES) OS LEGUMES PODEM SER REFOGADOS E/OU ASSADOS
OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (OVO/CENOURA/ESCAROLA)	PODE SER PRAPARADO OS OVOS MEXIDOS COM OS LEGUMES SEPARADOS
MACARRÃO AO SUGO COM LEGUMES	MACARRÃO AO SUGO COM OS LEGUMES SEPARADOS

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