

# OUTUBRO 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:	DATA:	DATA: 01/10/2025	DATA: 02/10/2025	DATA: 03/10/2025
			ARROZ NHOQUE A BOLONHESA LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA DE FRUTA (LARANJA/MAÇA/MAMÃO)	MACARRÃO COM CARNE (MOLHO VERMELHO/CARNE) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (ALFACE) BOLO DE FUBÁ	ARROZ FEIJOADA (CUBOS) FAROFA DE LEGUME SALADA CRUA (ACELGA/CENOURA) FRUTA - LARANJA
<b>KCAL TOTAL</b>			<b>497</b>	<b>548</b>	<b>605</b>
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
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ FEIJÃO NHOQUE COM CARNE DESFIADA (CARNE/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (COUVE-FLOR)	SANDUÍCHE DE CARNE LOUCA (PÃO DE FORMA/ 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
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>594</b>	<b>343</b>	<b>424</b>	<b>725</b>	<b>215</b>
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
<b>PRINCIPAL</b>	<b>RECESSO</b>	<b>RECESSO</b>		ARROZ FEIJÃO CARNE EM CUBOS COM LEGUMES (CARNE/MILHO/ERVILHA)	MACARRÃO DE FORNO (MOÍDA/PRESUNTO/COLORAU/EXTRA)  MOUSSE DE GELATINA COM LEITE EM PÓ

# OUTUBRO 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: 20/10/2025	TERÇA-FEIRA DATA: 21/10/2025	QUARTA-FEIRA DATA: 22/10/2025	QUINTA-FEIRA DATA: 23/10/2025	SEXTA-FEIRA DATA: 24/10/2025
<b>PRINCIPAL</b>	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)
<b>KCAL TOTAL</b>	653	448	538	455	560
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 27/10/2025	TERÇA-FEIRA DATA: 28/10/2025	QUARTA-FEIRA DATA: 29/10/2025	QUINTA-FEIRA DATA: 30/10/2025	SEXTA-FEIRA DATA: 31/10/2025
	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 LEGUMES REFOGADO (ESCAROLA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - BANANA
<b>KCAL TOTAL</b>	526	483	491	505	592

### 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 OUTUBRO 2025

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	10.065	503
PROT. (g)	432	22
LIPÍDEOS (g)	246	12
SAT. (g)	77	4
CARB. (g)	1.527	76
FIBRA (g)	128	6
CÁLCIO (mg)	1.910	95
MAGNÉSIO (mg)	1.436	72
FERRO (mg)	62	3
ZINCO (mg)	54	3
RETINOL (mcg)	933	47
VIT. C (mg)	796	40
SÓDIO (mg)	11.795	590
GORD. TRANS (g)	3	0



# OUTUBRO 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 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)	2.606	521	E. (KCAL)	2.302	460
PROT. (g)	105	21	PROT. (g)	97	19
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3
LÍPÍDEOS (g)	59	12	LÍPÍDEOS (g)	58	12
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	20	4	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	5
SAT. (g)	17	3	SAT. (g)	19	4
CARB. (g)	415	83	CARB. (g)	347	69
CARB. (%) - 55% A 65% VET	64	13	CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	12
FIBRA (g)	32	6	FIBRA (g)	26	5
CÁLCIO (mg)	381	76	CÁLCIO (mg)	599	120
MAGNÉSIO (mg)	355	71	MAGNÉSIO (mg)	304	61
FERRO (mg)	15	3	FERRO (mg)	16	3
ZINCO (mg)	13	3	ZINCO (mg)	12	2
RETINOL (mcg)	120	24	RETINOL (mcg)	534	107
VIT. C (mg)	199	40	VIT. C (mg)	154	31
SÓDIO (mg)	3321	664	SÓDIO (mg)	2991	598
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	1	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)	859	430	E. (KCAL)	2.655	531
PROT. (g)	37	19	PROT. (g)	117	23
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	9	PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4
LÍPÍDEOS (g)	23	11	LÍPÍDEOS (g)	68	14
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	24	12	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	5
SAT. (g)	6	3	SAT. (g)	23	5
CARB. (g)	118	59	CARB. (g)	393	79
CARB. (%) - 55% A 65% VET	55	27	CARB. (%) - 55% A 65% VET	59	12
FIBRA (g)	9	4	FIBRA (g)	35	7
CÁLCIO (mg)	305	152	CÁLCIO (mg)	345	69
MAGNÉSIO (mg)	109	55	MAGNÉSIO (mg)	392	78
FERRO (mg)	4	2	FERRO (mg)	16	3
ZINCO (mg)	5	2	ZINCO (mg)	15	3
RETINOL (mcg)	115	57	RETINOL (mcg)	110	22
VIT. C (mg)	11	6	VIT. C (mg)	164	33
SÓDIO (mg)	708	354	SÓDIO (mg)	2883	577
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)	2.598	520
PROT. (g)	121	24
PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	4
LÍPÍDEOS (g)	65	13
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	5
SAT. (g)	19	4
CARB. (g)	388	78
CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	12
FIBRA (g)	42	8
CÁLCIO (mg)	427	85
MAGNÉSIO (mg)	463	93
FERRO (mg)	19	4
ZINCO (mg)	15	3
RETINOL (mcg)	126	25
VIT. C (mg)	297	59
SÓDIO (mg)	3223	645
GORD. TRANS (g)	1	0