

NOVEMBRO 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: 03/11/2025	DATA: 04/11/2025	DATA: 05/11/2026	DATA: 06/11/2027	DATA: 07/11/2028
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (CARNE/COLORAU/CENOURA) LEGUME REFOGADO (BERINJELA) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (CARNE/CENOURA) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (OVOS/ TOMATE/CENOURA) LEGUME REFOGADO (ESPINAFRE) FRUTA - MELÃO	ARROZ NHOQUE COM CARNE DESFIADA (TOMATE/EXTRATO/CARNE) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM LEGUMES RALADOS (CENOURA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - MAÇÃ
KCAL TOTAL	301	258	312	304	332
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 10/11/2025	DATA: 11/11/2026	DATA: 12/11/2027	DATA: 13/11/2028	DATA: 14/11/2025
SEMANA DA CRIANÇA	ARROZ NHOQUE COM CARNE AO MOLHO (FRANGO/COLORAU) SALADA COZIDA (CENOURA/VAGEM) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CARNE/TOMATE/COLORAU) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	MACARRÃO PARISIENSE (PRESUNTO/ERVILHA) LEGUMES REFOGADOS (CENOURA/BROCOLIS) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS COZIDOS CORTADOS AO MEIO OU OVOS MEXIDOS LEGUMES REFOGADOS (ESPINAFRE) SALADA CRUA (ALFACE/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO POLENTA DE FORMA COM CARNE (FRANGO) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	323	267	245	318	411

NOVEMBRO 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: 17/11/2025	DATA: 18/11/2026	DATA: 19/11/2027	DATA: 20/11/2028	DATA: 21/11/2029
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO COM LEGUMES (CENOURA) SALADA CRUA (RUCULA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (FRANGO/MANDIOCA) LEGUME REFOGADO (VAGEM/CENOURA) SALADA CRUA (TOMATE) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO VIRADO DE OVOS E LEGUMES (TOMATE/CENOURA/OVOS) SALADA CRUA (ALMEIRÃO) FRUTA - LARANJA BOLO DE FUBÁ	ALIMENTAÇÃO ESCOLAR CONSCIÊNCIA NEGRA 	RECESSO
KCAL TOTAL	277	329	535	0	0
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 24/11/2025	DATA: 25/11/2026	DATA: 26/11/2027	DATA: 27/11/2028	DATA: 28/11/2029
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE REFOGADA (FRANGO) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA CRUA (TOMATE)	MACARRÃO ALHO E ÓLEO OU MACARRÃO AO SUGO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (CARNE/CENOURA) LEGUMES REFOGADOS (ESCAROLA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (FRANGO/MANDIOCA) SALADA CRUA (CHICÓRIA)	ARROZ FEIJÃO FRITADA AMERICANA SEM QUEIJO (OVOS/TOMATE/CEBOLA/PRESUNTO) SALADA CRUA (TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (FRANGO/TOMATE/ABOBRINHA) SALADA DE MACARRÃO (MAIONESE/CENOURA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - MELÃO
KCAL TOTAL	270	310	353	364	256

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

 Marieli Clotilde Juncos de Moraes Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRNB/231	 Mirza A. Nakamura Kawahara Nutricionista CRN-8/1232	 Renata Perucello 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 NOVEMBRO 2025		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	5.448	303
PROT. (g)	232	13
LÍPIDEOS (g)	132	7
SAT. (g)	36	2
CARB. (g)	844	47
FIBRA (g)	87	5
CÁLCIO (mg)	994	55
MAGNÉSIO (mg)	946	53
FERRO (mg)	36	2
ZINCO (mg)	30	2
RETINOL (mcg)	300	17
VIT. C (mg)	381	21
SÓDIO (mg)	7.356	409
GORD. TRANS (g)	0	0



NOVEMBRO 2025



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

CARDÁPIO EDUCAÇÃO ESPECIAL FILANTRÓPICO -



VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 03/11/2025 A 07/11/2025			SEMANA DE 10/11/2025 A 14/11/2025		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.507	301	E. (KCAL)	1.565	313
PROT. (g)	66	13	PROT. (g)	63	13
PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	3
LÍPÍDEOS (g)	37	7	LÍPÍDEOS (g)	32	6
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	22	4	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	19	4
SAT. (g)	10	2	SAT. (g)	9	2
CARB. (g)	230	46	CARB. (g)	260	52
CARB. (%) - 55% A 65% VET	61	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	67	13
FIBRA (g)	23	5	FIBRA (g)	27	5
CÁLCIO (mg)	256	51	CÁLCIO (mg)	227	45
MAGNÉSIO (mg)	253	51	MAGNÉSIO (mg)	273	55
FERRO (mg)	11	2	FERRO (mg)	10	2
ZINCO (mg)	8	2	ZINCO (mg)	8	2
RETINOL (mcg)	102	20	RETINOL (mcg)	59	12
VIT. C (mg)	129	26	VIT. C (mg)	108	22
SÓDIO (mg)	1997	399	SÓDIO (mg)	2099	420
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 17/11/2025 A 19/11/2025			SEMANA DE 24/11/2025 A 28/11/2025		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	861	287	E. (KCAL)	1.476	295
PROT. (g)	32	11	PROT. (g)	70	14
PROT. (%) - 10% A 15% VET	15	5	PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	4
LÍPÍDEOS (g)	22	7	LÍPÍDEOS (g)	40	8
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	8	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	24	5
SAT. (g)	6	2	SAT. (g)	12	2
CARB. (g)	134	45	CARB. (g)	212	42
CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	21	CARB. (%) - 55% A 65% VET	58	12
FIBRA (g)	13	4	FIBRA (g)	23	5
CÁLCIO (mg)	150	50	CÁLCIO (mg)	351	70
MAGNÉSIO (mg)	154	51	MAGNÉSIO (mg)	250	50
FERRO (mg)	6	2	FERRO (mg)	10	2
ZINCO (mg)	4	1	ZINCO (mg)	9	2
RETINOL (mcg)	77	26	RETINOL (mcg)	62	12
VIT. C (mg)	26	9	VIT. C (mg)	116	23
SÓDIO (mg)	1173	391	SÓDIO (mg)	2012	402
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SUBSTITUIÇÕES DAS PREPARAÇÕES

PREPARAÇÃO CARDÁPIO

SUBSTITUIÇÕES

CARNE COM LEGUMES

CARNE COM OS LEGUMES JUNTOS OU SEPARADOS (CARNE + LEGUMES)
OS LEGUMES PODEM SER REFOGADOS E/OU ASSADOS

OMELETE COM LEGUMES

PODE SER PRAPARADO OS OVOS MEXIDOS COM OS LEGUMES SEPARADOS

OVOS COZIDOS CORTADOS AO MEIO OU OVOS MEXIDOS

OVOS COZIDOS / OMELETE / OMELETE DE FORNO / OVOS MEXIDOS

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