

NOVEMBRO 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 DATA: 03/11/2025	TERÇA-FEIRA DATA: 04/11/2025	QUARTA-FEIRA DATA: 05/11/2026	QUINTA-FEIRA DATA: 06/11/2027	SEXTA-FEIRA DATA: 07/11/2028
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) BISCOITO DE POLVILHO	SALADA DE FRUTA COM FLOCOS (LARANJA/MAÇÃ/MAMÃO)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) PÃO DE LEITE COM PRESUNTO
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	487	470	501	485	436
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 10/11/2025	TERÇA-FEIRA DATA: 11/11/2026	QUARTA-FEIRA DATA: 12/11/2027	QUINTA-FEIRA DATA: 13/11/2028	SEXTA-FEIRA DATA: 14/11/2025
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE BATIDO COM POLPA BISCOITO PÃO DE MEL	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM DOCE
PRINCIPAL	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	584	403	477	489	671

NOVEMBRO 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: 17/11/2025	DATA: 18/11/2026	DATA: 19/11/2027	DATA: 20/11/2028	DATA: 21/11/2029
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO DE LEITE COM MANTEIGA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) BISCOITO FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) BISCOITO		RECESSO
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		
KCAL TOTAL	386	610	762		
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
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) BISCOITO DE POLVILHO	FLOCOS COM LEITE	CHÁ OU CHÁ GELADO BISCOITO PÃO DE MEL	SALADA DE FRUTA COM FLOCOS (LARANJA/MAÇÃ/MAMÃO)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS
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	472	456	458	435	480

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

 Marij Cleidj Jucobi Marcondes Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRNB/231	 Miriz A. Nakamura Kuwahara Nutricionista CRN-8/1232	 Renata Perucello Romero Nutricionista CRNB/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; 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)	9.099	506
PROT. (g)	356	20
LÍPIDEOS (g)	248	14
SAT. (g)	60	3
CARB. (g)	1.386	77
FIBRA (g)	103	6
CÁLCIO (mg)	36.942	2052
MAGNÉSIO (mg)	1.327	74
FERRO (mg)	49	3
ZINCO (mg)	44	2
RETINOL (mcg)	1.385	77
VIT. C (mg)	734	41
SÓDIO (mg)	10.614	590
GORD. TRANS (g)	0	0



NOVEMBRO 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 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)	2.380	476	E. (KCAL)	2.661	532
PROT. (g)	96	19	PROT. (g)	96	19
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	14	3
LÍPÍDEOS (g)	72	14	LÍPÍDEOS (g)	68	14
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	27	5	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	5
SAT. (g)	15	3	SAT. (g)	16	3
CARB. (g)	346	69	CARB. (g)	428	86
CARB. (%) - 55% A 65% VET	58	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	64	13
FIBRA (g)	27	5	FIBRA (g)	34	7
CÁLCIO (mg)	1051	210	CÁLCIO (mg)	1177	235
MAGNÉSIO (mg)	362	72	MAGNÉSIO (mg)	422	84
FERRO (mg)	14	3	FERRO (mg)	13	3
ZINCO (mg)	12	2	ZINCO (mg)	12	2
RETINOL (mcg)	340	68	RETINOL (mcg)	368	74
VIT. C (mg)	164	33	VIT. C (mg)	291	58
SÓDIO (mg)	2967	593	SÓDIO (mg)	2981	596
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)	1.611	537	E. (KCAL)	2.301	460
PROT. (g)	54	18	PROT. (g)	102	20
PROT. (%) - 10% A 15% VET	13	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4
LÍPÍDEOS (g)	49	16	LÍPÍDEOS (g)	60	12
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	28	9	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	5
SAT. (g)	14	5	SAT. (g)	14	3
CARB. (g)	245	82	CARB. (g)	339	68
CARB. (%) - 55% A 65% VET	61	20	CARB. (%) - 55% A 65% VET	59	12
FIBRA (g)	15	5	FIBRA (g)	25	5
CÁLCIO (mg)	802	267	CÁLCIO (mg)	799	160
MAGNÉSIO (mg)	223	74	MAGNÉSIO (mg)	309	62
FERRO (mg)	7	2	FERRO (mg)	14	3
ZINCO (mg)	7	2	ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	460	153	RETINOL (mcg)	274	55
VIT. C (mg)	132	44	VIT. C (mg)	158	32
SÓDIO (mg)	1620	540	SÓDIO (mg)	2805	561
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

DIETA ESPECIAL

ALERGIA AO LEITE DE VACA

PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
LEITE	LEITE DE SOJA (SOY MAIS) <u>OU</u> CHÁ <u>OU</u> SUCO DE FRUTA
ACHOCOLADO (C/ LEITE)	ACHOCOLATADO DIET SEM LEITE (APTI)
LEITE COM ACHOCOLATADO (C/ LEITE)	LEITE DE SOJA (SOY MAIS) C/ ACHOCOLATADO DIET (APTI) <u>OU</u> CHÁ <u>OU</u> SUCO DE FRUTA
VITAMINA DE FRUTAS	LEITE DE SOJA (SOY MAIS) C/ FRUTA <u>OU</u> CHÁ <u>OU</u> SUCO DE FRUTA
BOLACHA/BISCOITO (C/ LEITE) E BISCOITO DE POLVILHO	BOLACHA/BISCOITO SEM LEITE (PICCININI/RENATA) <u>OU</u> BOLACHA PÃO DE MEL (BOLAMEL)
ESFERAS DE MILHO E SOJA (FLOCOS) - CHOCOLATE	FLOCOS DE MILHO (ALCAFOODS)
PÃO (C/ LEITE)	PÃO SEM LEITE (ROMA)
PÃO COM MANTEIGA	PÃO SEM LEITE (ROMA) C/ OVOS <u>OU</u> C/ DOCE
BOLO DE FUBÁ	BOLO SEM LEITE

INTOLERÂNCIA À LACTOSE

PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
LEITE	LEITE SEM LACTOSE (PIRACANJUBA) <u>OU</u> LEITE DE SOJA (SOY MAIS) <u>OU</u> CHÁ <u>OU</u> SUCO DE FRUTA
ACHOCOLADO (C/ LEITE)	ACHOCOLATADO DIET SEM LACTOSE (APTI)
LEITE COM ACHOCOLATADO (C/ LEITE)	LEITE SEM LACTOSE (PRACANJUBA) C/ ACHOCOLATADO DIET (APTI) <u>OU</u> LEITE DE SOJA (SOY MAIS) C/ ACHOCOLATADO DIET (APTI) <u>OU</u> CHÁ <u>OU</u> SUCO DE FRUTA
VITAMINA DE FRUTAS	LEITE SEM LACTOSE (PRACANJUBA) C/ FRUTA <u>OU</u> LEITE DE SOJA (SOY MAIS) C/ FRUTA <u>OU</u> CHÁ <u>OU</u> SUCO DE FRUTA
BOLACHA/BISCOITO (C/ LEITE/LACTOSE) E BISCOITO DE POLVILHO	BOLACHA/BISCOITO SEM LACTOSE (PICCININI/RENATA) <u>OU</u> BOLACHA PÃO DE MEL (BOLAMEL)
ESFERAS DE MILHO E SOJA - CHOCOLATE	FLOCOS DE MILHO (ALCAFOODS)
PÃO (C/ LEITE)	PÃO SEM LEITE (ROMA)
PÃO COM MANTEIGA	PÃO SEM LEITE (ROMA) C/ OVOS <u>OU</u> C/ DOCE
BOLO DE FUBÁ	BOLO SEM LEITE

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)
PÃO COM OVOS	PÃO SEM OVO (ROMA) C/ MANTEIGA, PRESUNTO <u>OU</u> DOCE
MACARRÃO	MACARRÃO SEM OVO (URBANO)
OVOS / OVOS MEXIDOS / OMELETE	CARNE BOVINA, FRANGO <u>OU</u> SUÍNA
OMELETE C/ LEGUME	CARNE BOVINA, FRANGO <u>OU</u> SUÍNA COM LEGUME
VIRADO DE OVOS COM LEGUMES	CARNE COM LEGUMES
FRITADA AMERICANA	CARNE BOVINA, FRANGO <u>OU</u> SUÍNA COM TOMATE, CEBOLA E PRESUNTO
NHOQUE A BOLONHESA	ARROZ E CARNE MOÍDA AO MOLHO
SALADA DE MACARRÃO	SALADA DE MACARRÃO SEM OVO (URBANO) E CENOURA, SEM MAIONESE
BOLO DE FUBÁ	BOLO SEM OVO

DIABETES

PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
ACHOCOLATADO	ACHOCOLATADO DIET (APTI)
VITAMINA DE FRUTA / LEITE BATIDO COM POLPA	VITAMINA DE FRUTA SEM AÇÚCAR <u>OU</u> LEITE BATIDO COM POLPA SEM AÇÚCAR
CHÁ	CHÁ SEM AÇÚCAR <u>OU</u> ADOÇADO COM MAÇÃ
BOLACHA/BISCOITO DOCE (MAISENA/ROSQUINHA/AMANTEIGADA) / BOLACHA PÃO DE MEL	BISCOITO ÁGUA E SAL (PICCININI) <u>OU</u> BISCOITO POLVILHO (TICK TITOS) <u>OU</u> BISCOITO INTEGRAL DIET (LOWÇUCAR)
FLOCOS AÇUCARADO E ESFERAS DE MILHO E SOJA - CHOCOLATE	FLOCOS SEM AÇÚCAR (ALCAFOODS)
PÃO DE LEITE COM DOCE	PÃO DE LEITE COM MANTEIGA <u>OU</u> OVOS <u>OU</u> PRESUNTO
ARROZ	ARROZ INTEGRAL (URBANO/SÍTIO CERCADO)
MACARRÃO	MACARRÃO INTEGRAL (FLORIANI/LIANE)
* 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 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 realizadas.