

NOVEMBRO 2025



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL - EXECUTADO

FAIXA ETÁRIA - 4 A 11 ANOS



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
DESJEJUM	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
COLAÇÃO	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - BANANA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (CARNE/COLORAU/CENOURA) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM LEGUMES RALADOS (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE REFOGADA (CARNE/ TOMATE) FAROFA DE LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (OVOS/ TOMATE/CENOURA/ESCAROLA) SALADA CRUA (COUVE-MANTEIGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA) LEGUME REFOGADO (BERINJELA/TOMATE) FRUTA - LARANJA
JANTAR	ARROZ DE FORNO COM CARNE (CARNE/ABOBRINHA/OVO) LEGUMES REFOGADO (ESPINAFRE)	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (CARNE/CENOURA) LEGUME REFOGADO (CABOTIÁ) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO MUFFIN DE OVOS COM LEGUMES DE FORMA (ABOBRINHA/BROCOLIS/CENOURA) SALADA CRUA (VAGEM/CENOURA)	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (CUBOS/TOMATE/CENOURA) SALADA CRUA (RUCULA)	ARROZ NHOQUE COM CARNE DESFIADA (TOMATE/EXTRATO/CARNE) LEGUME REFOGADO (ALMEIRÃO) SALADA CRUA (TOMATE)
KCAL TOTAL	740	767	920	853	862
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
DESJEJUM	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
COLAÇÃO	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - PERA	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - BANANA	FRUTA -MELÃO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO DE SUCO DE LARANJA (CARNE/LARANJA) REGUME REFOGADO (INHAME) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHATOMATE/COLO RAU) LEGUMES REFOGADOS (CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM CARNE (FRANGO/TOMATE) LEGUMES REFOGADOS (ESPINAFRE)	ARROZ FEIJÃO CARNE REFOGADA COM ERVILHA (FRANGO/COLORAU/TOMATE/ERVILHA) LEGUMES REFOGADOS (CENOURA/ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (OVOS/ TOMATE/CENOURA/ESCAROLA) FAROFA DE LEGUMES (CENOURA/MILHO/ERVILHA) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)
JANTAR	ARROZ NHOQUE COM CARNE AO MOLHO (FRANGO/COLORAU) SALADA CRUA (CENOURA)	ARROZ CHINES (VAGEM/CENOURA/OVOS) FEIJÃO PCADINHO DE CARNE (CARNE/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (CARÁ)	MACARRÃO A PARISIENSE (PRESUNTO/MILHO/ERVILHA) LEGUMES REFOGADOS (CENOURA/ABOBRINHA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS COZIDOS CORTADOS AO MEIO OU OVOS MEXIDOS LEGUMES REFOGADOS (MANDIOCA/TOMATE)	MACARRÃO CREMOSO DE FORNO (EXTRATO/FRANGO/CENOURA/BROCO LIS) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)
KCAL TOTAL	852	660	811	992	780

NOVEMBRO 2025



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL - 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	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
COLAÇÃO	FRUTA - MELÃO	FRUTA - PERA	FRUTA - MAÇÃ		
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO COM LEGUMES (ABOBRINHA) SALADA CRUA (COUVE- MANTEIGA/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (FRANGO/MANDIOCA) LEGUME REFOGADO (VAGEM/CENOURA) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ FEIJÃO VIRADO DE OVOS E LEGUMES (TOMATE/CENOURA/OVOS) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - LARANJA		
JANTAR	ARROZ FEIJÃO PICADINHO DE CARNE (CARNE/CEBOLA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	ARROZ POLENTA DE FORMA COM CARNE AO MOLHO (CARNE/TOMATE) SALADA COZIDA (VAGEM/CENOURA)	MACARRÃO COM LEGUMES E CARNE EM CARNE (FRANGO/ABOBRINHA/CENOURA) SALADA CRUA - RUCULA BOLO DE FUBÁ		
KCAL TOTAL	831	733	1047		
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	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) BISCOITO DE POLVILHO	FLOCOS COM LEITE	CHÁ OU CHÁ GELADO BISCOITO PÃO DE MEL	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS
COLAÇÃO	FRUTA - MAMÃO COM LARANJA	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAÇÃ	SALADA DE FRUTA (LARANJA/MAMÃO/MAÇÃ)	FRUTA - BANANA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO (FRANGO) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ FEIJÃO OVOS COZIDOS CORTADOS AO MEIO OU OVOS MEXIDOS LEGUME REFOGADO (ESPINAFRE) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (FRANGO/CENOURA) LEGUMES REFOGADOS (BRÓCOLIS) SALADA CRUA (CHICÓRIA)	ARROZ FEIJÃO FRITADA AMERICANA SEM QUEIJO (OVOS/TOMATE/CEBOLA/PRESUNTO) SALADA CRUA (TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO POLENTA RECHEADA COM CARNE (FRANGO/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ESPINAFRE) SALADA CRUA (ALFACE)
JANTAR	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO ALHO E ÓLEO OU MACARRÃO AO SUGO CARNE COM LEGUMES (FRANGO/CENOURA) LEGUMES REFOGADOS (BROCOLIS/COUVE-FLORES)	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM CARNE AO MOLHO (CARNE/TOMATE) SALADA CRUA - (ACELGA)	MACARRÃO CREMOSO DE FORNO COM PRESUNTO E LEGUME (CEBOLA/BROCOLIS/ABOBRINHA/COLORA U) SALADA CRUA (RUCULA)	ARROZ COM CARNE DESFIADA E LEGUMES (FRANGO/TOMATE/ABOBRINHA) SALADA DE MACARRÃO (MAIONESE/CENOURA) SALADA CRUA (TOMATE)
KCAL TOTAL	826	740	843	837	935

NOVEMBRO 2025



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL - EXECUTADO

FAIXA ETÁRIA - 4 A 11 ANOS



HORÁRIO DO SERVIMENTO	
DESJEJUM	7H50
COLAÇÃO	10H00
PRINCIPAL MANHÃ	12H00
PRINCIPAL TARDE	15H20

 Marieli Cristine Aparecida de Oliveira Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRN8/231	 Miriz A. Nakamura Kuwafara Nutricionista CRN-8/1232	 Renata Perucelo Romero Nutricionista CRN8/2451
--	--	--	---

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)	15.028	835
PROT. (g)	603	34
LIPÍDEOS (g)	373	21
SAT. (g)	91	5
CARB. (g)	2.343	130
FIBRA (g)	203	11
CÁLCIO (mg)	4.798	267
MAGNÉSIO (mg)	2.415	134
FERRO (mg)	83	5
ZINCO (mg)	72	4
RETINOL (mcg)	1.611	90
VIT. C (mg)	1.425	79
SÓDIO (mg)	16.910	939
GORD. TRANS (g)	0	0



NOVEMBRO 2025



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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL - 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)	4.142	828	4.094	819
PROT. (g)	167	33	155	31
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16		15	
LÍPÍDEOS (g)	12	2	94	19
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	3		21	
SAT. (g)	25	5	23	5
CARB. (g)	632	126	665	133
CARB. (%) - 55% A 65% VET	61		65	
FIBRA (g)	56	11	61	12
CÁLCIO (mg)	1385	277	1362	272
MAGNÉSIO (mg)	670	134	704	141
FERRO (mg)	24	5	22	4
ZINCO (mg)	20	4	19	4
RETINOL (mcg)	406	81	388	78
VIT. C (mg)	399	80	436	87
SÓDIO (mg)	4848	970	4478	896
GORD. TRANS (g)	0	0	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)	2.611	870	4.181	836
PROT. (g)	104	35	177	35
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16		17	
LÍPÍDEOS (g)	68	23	100	20
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23		21	
SAT. (g)	20	7	23	5
CARB. (g)	403	134	642	128
CARB. (%) - 55% A 65% VET	62		61	
FIBRA (g)	32	11	55	11
CÁLCIO (mg)	795	265	1256	251
MAGNÉSIO (mg)	373	124	668	134
FERRO (mg)	13	4	23	5
ZINCO (mg)	11	4	21	4
RETINOL (mcg)	449	150	368	74
VIT. C (mg)	159	53	430	86
SÓDIO (mg)	2918	973	4666	933
GORD. TRANS (g)	0	0	0	0

DIETA ESPECIAL

ALERGIA AO LEITE DE VACA	
PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
LEITE	LEITE DE SOJA (SOY MAIS) OU CHÁ OU SUCO DE FRUTA
ACHOCOLATADO (C/ LEITE)	ACHOCOLATADO DIET <u>SEM</u> LEITE (APTI)
LEITE COM ACHOCOLATADO (C/ LEITE)	LEITE DE SOJA (SOY MAI) C/ ACHOCOLATADO DIET (APTI) OU CHÁ OU 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 <u>SEM</u> 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 <u>SEM</u> LEITE (ROMA)
PÃO COM MANTEIGA	PÃO <u>SEM</u> LEITE (ROMA) C/ OVOS <u>OU</u> C/ DOCE
MUFFIN DE OVOS COM LEGUMES DE FORMA	MUFFIN DE OVOS COM LEGUMES DE FORMA <u>SEM</u> QUEIJO
MACARRÃO CREMOSO DE FORNO	MACARRÃO DE FORNO <u>SEM</u> LEITE E QUEIJO
BOLO DE FUBÁ	BOLO <u>SEM</u> 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/ REQUEIJÃO OU PRESUNTO OU CARNE OU DOCE
MACARRÃO	MACARRÃO <u>SEM</u> OVO (URBANO)
OVOS / OVOS MEXIDOS / OMELETE	CARNE BOVINA, FRANGO <u>OU</u> SUÍNA
OMELETE/OVOS MEXIDOS C/ LEGUME	CARNE BOVINA, FRANGO <u>OU</u> SUÍNA COM LEGUME
ARROZ DE FORNO COM CARNE	ARROZ COM CARNE E ABOBRINHA
ARROZ CHINÊS	ARROZ COM VAGEM E CENOURA
VIRADO DE OVOS E LEGUMES	VIRADO DE LEGUMES
NHOQUE A BOLONHESA	ARROZ E CARNE MOÍDA AO MOLHO
SALADA DE MACARRÃO	SALADA DE MACARRÃO COM CENOURA (SEM MAIONESE)
FAROFA COM OVOS E LEGUMES	FAROFA DE LEGUMES
BOLO DE FUBÁ	BOLO SEM OVO

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
ACHOCOLATADO (C/ LEITE)	ACHOCOLATADO DIET <u>SEM</u> LACTOSE (APTI)
LEITE COM ACHOCOLATADO (C/ LEITE)	LEITE SEM LACTOSE (PIRACANJUBA) C/ ACHOCOLATADO DIET (APTI) OU LEITE DE SOJA (SOY MAIS) C/ ACHOCOLATADO DIET (APTI) OU CHÁ OU SUCO DE FRUTA
VITAMINA DE FRUTAS	LEITE UHT SEM LACTOSE (PIRACANJUBA) BATIDO C/ FRUTAS OU CHÁ OU SUCO DE FRUTAS
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)
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 OU PÃO SEM LEITE (ROMA) C/ DOCE
MUFFIN DE OVOS COM LEGUMES DE FORMA	MUFFIN DE OVOS COM LEGUMES DE FORMA SEM QUEIJO
MACARRÃO CREMOSO DE FORNO	MACARRÃO DE FORNO <u>SEM</u> LEITE E QUEIJO
BOLO DE FUBÁ	BOLO <u>SEM</u> LEITE

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 <u>SEM</u> 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) OU BISCOITO POLVILHO (TICK TITOS) <u>OU</u> BISCOITO INTEGRAL DIET (LOWÇUCAR)
FLOCOS AÇUCARADO E ESFERAS DE MILHO E SOJA - CHOCOLATE	FLOCOS <u>SEM</u> AÇÚCAR (ALCAFOODS)
ARROZ	ARROZ INTEGRAL (URBANO/ SÍTIO CERCADO)
MACARRÃO	MACARRÃO INTEGRAL (FLORIANI/LIANE)
BOLO DE FUBÁ	BOLO DIET (SEM AÇÚCAR)
PÃO COM DOCE	PÃO C/ MANTEIGA OU C/ OVOS
* 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

PODE SER PRAPARADO OS OVOS MEXIDOS 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