

DEZEMBRO 2025



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

CARDÁPIO CEI INTEGRAL FILANTRÓPICO - EXECUTADO

(C1, C2, C3, P4 e P5)



| REFEIÇÃO | SEGUNDA-FEIRA DATA: 01/12/2025 | TERÇA-FEIRA DATA: 02/12/2025 | QUARTA-FEIRA DATA: 03/12/2025 | QUINTA-FEIRA DATA: 04/12/2025 | SEXTA-FEIRA DATA: 05/12/2025 |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DESJEJUM / COLAÇÃO | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MACÃ/MAMÃO) BISCOITO FRUTA - MELÃO | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA MAÇÃ | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) BISCOITO FRUTA - MAMÃO COM LARANJA | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM MANTEIGA | ESTUDO E PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO |
| ALMOÇO | NHOQUE COM FRANGO (FRANGO/TOMATE/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA CRUA (COUVE-MANTEIGA) FRUTA - LARANJA | ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUME(CENOURA/ESCAROLA) SALADA CRUA (TOMATE) | ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUME (CARNE/COLORAU) SALADA CRUA (ALMEIRÃO/CENOURA) | MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (FRANGO/CENOURA/BROCOLIS) LEGUME COZIDO (ESCAROLA) | |
| LANCHE DA TARDE | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA MAÇÃ | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) BISCOITO FRUTA - MELÃO | SALADA DE FRUTA COM FLOCOS SEM AÇÚCAR (LARANJA/MAMÃO/MAÇÃ) | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) BISCOITO | |
| JANTAR | MACARRÃO COM CARNE (CARNE/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (TOMATE) | MACARRÃO DE FORNO COM LEGUMES (FRANGO/CENOURA/ERVILHA) FRUTA - LARANJA | ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (CARNE/BROCOLIS) SALADA CRUA (ALMEIRÃO) SALADA CRUA (TOMATE) | ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CARNE/CENOURA/COLORAU) SALADA CRUA (ALFACE) | |
| KCAL TOTAL | 780 | 740 | 566 | 805 | |
| REFEIÇÃO | SEGUNDA-FEIRA DATA: 08/12/2025 | TERÇA-FEIRA DATA: 09/12/2025 | QUARTA-FEIRA DATA: 10/12/2025 | QUINTA-FEIRA DATA: 11/12/2025 | SEXTA-FEIRA DATA: 12/12/2025 |
| DESJEJUM / COLAÇÃO | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) BISCOITO | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MELÃO | FERIADO | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO COM LARANJA | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) BISCOITO DE POLVILHO |
| ALMOÇO | ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO (FRANGO) FAROFÁ DE LEGUMES COM OVOS (CENOURA/ESPINAFRE) FRUTA - LARANJA | ARROZ FEIJÃO VACA ATOLADA (CARNE/COLORAU/TOMATE/MANDIOCA) SALADA COZIDA (VAGEM/CENOURA) | FERIADO | ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO (CARNE/COLORAU/TOMATE) SALADA CRUA (TOMATE) | MACARRÃO COM FRANGO (FRANGO/TOMATE/CEBOLA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA/VAGEM) SALADA CRUA (ALMEIRÃO) |
| LANCHE DA TARDE | SALADA DE FRUTA COM FLOCOS (LARANJA/MAÇÃ/MAMÃO) | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM MANTEIGA | FERIADO | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) BISCOITO DE POLVILHO | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/BANANA) FRUTA - MAMÃO COM LARANJA |
| JANTAR | MACARRÃO CHINÊS COM CARNE (CARNE/COUVE-FLOR/COLORAU/BROCOLIS) SALADA CRUA (ALMEIRÃO) | ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO (FRANGO/COLORAU) SALADA CRUA (RUCULA) | FERIADO | ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO (FRANGO) LEGUME REFOGADO (CENOURA/VAGEM) SALADA CRUA (ALMEIRÃO) | ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO (CARNE/COLORAU/TOMATE) SALADA CRUA (TOMATE) |
| KCAL TOTAL | 688 | 644 | 0 | 691 | 747 |

DEZEMBRO 2025



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

CARDÁPIO CEI INTEGRAL FILANTRÓPICO - EXECUTADO

(C1, C2, C3, P4 e P5)
FAIXA ETÁRIA - 1 A 6 ANOS



| REFEIÇÃO | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|---------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| | DATA: 15/12/2025 | DATA: 16/12/2025 | DATA: 17/12/2025 | DATA: 18/12/2025 | DATA: 19/12/2025 |
| DESJEJUM / COLAÇÃO | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA BISCOITO | FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE | CHÁ OU LEITE OU VITAMINA DE FRUTA BISCOITO | LEITE COM POLPA DE FRUTA BISCOITO | FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE |
| ALMOÇO | ARROZ FEIJÃO CARNE GUARNIÇÃO | ARROZ FEIJÃO CARNE GUARNIÇÃO | ARROZ FEIJÃO CARNE GUARNIÇÃO | ARROZ FEIJÃO CARNE GUARNIÇÃO | ARROZ FEIJÃO CARNE GUARNIÇÃO |
| LANCHE DA TARDE | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA BISCOITO | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA BISCOITO POLVILHO | FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE | LEITE BOLACHA | LEITE BOLACHA |
| JANTAR | MACARRÃO COM CARNE E LEGUME | ARROZ FEIJÃO CARNE GUARNIÇÃO | MACARRÃO COM CARNE E LEGUME | ARROZ FEIJÃO CARNE GUARNIÇÃO | MACARRÃO COM CARNE E LEGUME |
| KCAL TOTAL | 688 | 644 | 563 | 691 | 747 |
| REFEIÇÃO | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
| | DATA: 22/12/2025 | DATA: 23/12/2025 | DATA: 24/12/2025 | DATA: 25/12/2025 | DATA: 26/12/2025 |
| DESJEJUM / COLAÇÃO | FÉRIAS | FÉRIAS | FÉRIAS | | FÉRIAS |
| ALMOÇO | FÉRIAS | FÉRIAS | FÉRIAS | | FÉRIAS |
| LANCHE DA TARDE | FÉRIAS | FÉRIAS | FÉRIAS | | FÉRIAS |
| JANTAR | FÉRIAS | FÉRIAS | FÉRIAS | | FÉRIAS |
| KCAL TOTAL | | | | | |
| REFEIÇÃO | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | | |
| | DATA: 29/12/2025 | DATA: 30/12/2025 | DATA: 31/12/2025 | | |
| DESJEJUM / COLAÇÃO | FÉRIAS | FÉRIAS | FÉRIAS | | |
| ALMOÇO | FÉRIAS | FÉRIAS | FÉRIAS | | |
| DESJEJUM / COLAÇÃO | FÉRIAS | FÉRIAS | FÉRIAS | | |
| JANTAR | FÉRIAS | FÉRIAS | FÉRIAS | | |

| HORÁRIO DO SERVIMENTO | |
|-----------------------|---------------------------------------------|
| DESJEJUM | 15' antes das atividades pedagógicas |
| COLAÇÃO | 1h após desjejum |
| PRINCIPAL MANHÃ | 3h após o início das atividades pedagógicas |
| LANCHE DA TARDE | 2h após almoço |
| PRINCIPAL TARDE | 2h após lanche da tarde |

| | | | |
|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Maria Cristina Anselmi de Aguiar Secretária de Alimentação Escolar | Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRN8/231 | Miriz A. Rabinovitch Kowalczuk Nutricionista CRN-8/1212 | Renata Perucello Romero Nutricionista CRN8/2451 |
|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|

OBSERVAÇÕES:

PODERÁ PARA O C1 E C2 SE NECESSÁRIO UTILIZAR O CARDÁPIO PROPOSTO PARA O CB (BERÇÁRIO) - *
NÃO UTILIZAR AÇÚCAR, MEL E ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS PARA C1, C2 E C3**

* As FRUTAS do Desjejum também podem ser servidas como Colação (entre o Desjejum e o Almoço); As frutas que sobram também 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 08 de maio de 2020 e nº20, de 02 de dezembro de 2020.

| VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE DEZEMBRO 2025 | | |
|-------------------------------------------------------|------------|--------------|
| | QTD MENSAL | MÉDIA DIÁRIA |
| E. (KCAL) | 9.023 | 694 |
| PROT. (g) | 357 | 27 |
| LÍPIDIOS (g) | 272 | 21 |
| SAT. (g) | 60 | 5 |
| CARB. (g) | 1.284 | 99 |
| FIBRA (g) | 101 | 8 |
| CÁLCIO (mg) | 3.704 | 285 |
| MAGNÉSIO (mg) | 1.295 | 100 |
| FERRO (mg) | 57 | 4 |
| ZINCO (mg) | 48 | 4 |
| RETINOL (mcg) | 1.408 | 108 |
| VIT. C (mg) | 629 | 48 |
| SÓDIO (mg) | 9.487 | 730 |
| GORD. TRANS (g) | 0 | 0 |

A evolução na consistência da alimentação deve ser gradativa entre o raspado - amassado - picado e pedaços inteiros individualmente de acordo com a evolução de cada aluno do CB / C1 ao C3.



DEZEMBRO 2025



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

CARDÁPIO CEI INTEGRAL FILANTRÓPICO - EXECUTADO

(C1, C2, C3, P4 e P5)



| SEMANA DE 01/12/2025 A 04/12/2025 | | | SEMANA DE 08/12/2025 A 12/12/2025 | | |
|-----------------------------------|-------------|--------------|-----------------------------------|-------------|--------------|
| | QTD SEMANAL | MÉDIA DIÁRIA | | QTD SEMANAL | MÉDIA DIÁRIA |
| E. (KCAL) | 2.891 | 723 | E. (KCAL) | 2.770 | 692 |
| PROT. (g) | 114 | 28 | PROT. (g) | 105 | 26 |
| PROT. (%) - 10% A 15% VET | 16 | | PROT. (%) - 10% A 15% VET | 15 | |
| LÍPÍDEOS (g) | 86 | 21 | LÍPÍDEOS (g) | 88 | 22 |
| LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET | 27 | | LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET | 28 | |
| SAT. (g) | 20 | 5 | SAT. (g) | 18 | 4 |
| CARB. (g) | 420 | 105 | CARB. (g) | 380 | 95 |
| CARB. (%) - 55% A 65% VET | 58 | | CARB. (%) - 55% A 65% VET | 55 | |
| FIBRA (g) | 34 | 9 | FIBRA (g) | 31 | 8 |
| CÁLCIO (mg) | 1253 | 313 | CÁLCIO (mg) | 1297 | 324 |
| MAGNÉSIO (mg) | 430 | 107 | MAGNÉSIO (mg) | 396 | 99 |
| FERRO (mg) | 16 | 4 | FERRO (mg) | 15 | 4 |
| ZINCO (mg) | 14 | 4 | ZINCO (mg) | 13 | 3 |
| RETINOL (mcg) | 514 | 128 | RETINOL (mcg) | 513 | 128 |
| VIT. C (mg) | 355 | 89 | VIT. C (mg) | 167 | 42 |
| SÓDIO (mg) | 2985 | 746 | SÓDIO (mg) | 2862 | 715 |
| GORD. TRANS (g) | 2 | 0 | GORD. TRANS (g) | 1 | 0 |
| | | | 0 | | |
| SEMANA DE 15/12/2025 A 18/12/2025 | | | | | |
| | QTD SEMANAL | MÉDIA DIÁRIA | | QTD SEMANAL | MÉDIA DIÁRIA |
| E. (KCAL) | 3.363 | 841 | | | |
| PROT. (g) | 138 | 34 | | | |
| PROT. (%) - 10% A 15% VET | 16 | | | | |
| LÍPÍDEOS (g) | 99 | 25 | | | |
| LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET | 26 | | | | |
| SAT. (g) | 22 | 5 | | | |
| CARB. (g) | 484 | 121 | | | |
| CARB. (%) - 55% A 65% VET | 58 | | | | |
| FIBRA (g) | 37 | 9 | | | |
| CÁLCIO (mg) | 1154 | 289 | | | |
| MAGNÉSIO (mg) | 469 | 117 | | | |
| FERRO (mg) | 26 | 7 | | | |
| ZINCO (mg) | 21 | 5 | | | |
| RETINOL (mcg) | 382 | 95 | | | |
| VIT. C (mg) | 107 | 27 | | | |
| SÓDIO (mg) | 3641 | 910 | | | |
| GORD. TRANS (g) | 2 | 1 | | | |

| ALERGIA AO LEITE DE VACA | |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL | PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL |
| LEITE | CHÁ OU SUCO DE FRUTA OU LEITE DE SOJA (SOY MAIS) |
| BISCOITO (C/ LEITE) E BISCOITO DE POLVILHO | BISCOITO SEM LEITE (PICCININI/LIANE) |
| PÃO DE LEITE COM MANTEIGA | PÃO SEM LEITE (ROMA) COM OVOS MEXIDOS |
| PÃO COM LEITE | PÃO SEM LEITE (ROMA) |
| FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE | FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE DE SOJA (SOY MAIS) OU COM SALADA DE FRUTAS |
| PIPOCA DOCE COM LEITE EM PÓ | PIPOCA SALGADA |
| SANDUÍCHE DE CARNE LOUCA | PÃO SEM LEITE (ROMA) COM CARNE LOUCA |
| BOLO DE BANANA COM MAÇÃ | BOLO SEM LEITE , DE BANANA C/ MAÇA SEM LEITE |
| MINGAU BRANCO COM DOCE DE BANANA | DOCE DE BANANA SEM AÇÚCAR |

| ALERGIA OVO | |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL | PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL |
| BISCOITO DE POLVILHO | BISCOITO ÁGUA E SAL (PICCININI) |
| PÃO COM OVOS | PÃO SEM OVO (ROMA) C/ CARNE |
| MACARRÃO | MACARRÃO SEM OVO (URBANO) |
| OVOS / OVOS MEXIDOS / OMELETE | CARNE BOVINA |
| FAROFA DE LEGUMES COM OVOS | FAROFA DE LEGUMES |
| NHOQUE | MACARRÃO SEM OVO (URBANO) |
| BOLO DE BANANA COM MAÇÃ | BOLO SEM OVOS, DE BANANA COM MAÇÃ |

| INTOLERÂNCIA À LACTOSE | |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL | PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL |
| LEITE | CHÁ OU SUCO DE FRUTA OU LEITE SEM LACTOSE OU LEITE DE SOJA (SOY MAIS) |
| BISCOITO (C/ LEITE) E BISCOITO DE POLVILHO | BISCOITO SEM LACTOSE (PICCININI/RENATA) |
| PÃO DE LEITE COM MANTEIGA | PÃO SEM LEITE (ROMA) COM OVOS MEXIDOS |
| PÃO COM LEITE | PÃO SEM LEITE (ROMA) |
| FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE | FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE SEM LACTOSE OU LEITE DE SOJA (SOY MAIS) OU COM SALADA |
| PIPOCA DOCE COM LEITE EM PÓ | PIPOCA SALGADA |
| SANDUÍCHE DE CARNE LOUCA | PÃO SEM LEITE (ROMA) COM CARNE LOUCA |
| BOLO DE BANANA COM MAÇÃ | BOLO SEM LEITE , DE BANANA C/ MAÇA SEM LEITE |
| MINGAU BRANCO COM DOCE DE BANANA | DOCE DE BANANA SEM AÇÚCAR |

| DIABETES | |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL | PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL |
| MACARRÃO | MACARRÃO INTEGRAL (FLORIANI) |
| * O CONSUMO DE ALIMENTOS FONTE DE CARBOIDRATO DEVE SER MODERADO | |