

# DEZEMBRO 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: 01/12/2025	DATA: 02/12/2025	DATA: 03/12/2025	DATA: 04/12/2025	DATA: 05/12/2025
<b>PRINCIPAL</b>	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 COM LEGUME (CARNE MOÍDA/COLORAU/CENOURA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO) FRUTA - MELÃO	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (FRANGO/CENOURA) LEGUME COZIDO (ESCAROLA)	<b>ESTUDO E PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO</b>
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>348</b>	<b>283</b>	<b>299</b>	<b>283</b>	<b>0</b>
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 08/12/2025	DATA: 09/12/2025	DATA: 10/12/2025	DATA: 11/12/2025	DATA: 12/12/2025
<b>SEMANA DA CRIANÇA</b>	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO (FRANGO) FAROFA DE LEGUMES COM OVOS (CENOURA/ESPINAFRE) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO OU NHOQUE A BOLONHESA (MOÍDA/COLORAU) SALADA COZIDA (VAGEM/CENOURA)	<b>FERIADO</b>	MACARRÃO COM FRANGO (FRANGO/TOMATE/CEBOLA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA/VAGEM) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO (CARNE/COLORAU/TOMATE/MANDIOCA) SALADA CRUA (TOMATE)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>387</b>	<b>254</b>	<b>0</b>	<b>247</b>	<b>257</b>

# DEZEMBRO 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: 15/12/2025	DATA: 16/12/2025	DATA: 17/12/2025	DATA: 18/12/2025	DATA: 19/12/2025
PRINCIPAL	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME GUARNIÇÃO	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME GUARNIÇÃO	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME GUARNIÇÃO
KCAL TOTAL	221	299	244	299	299
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
PRINCIPAL	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	Feliz Natal!  Alimentação Escolar	FÉRIAS
KCAL TOTAL	0	0	0	0	0
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA		
	DATA: 29/12/2025	DATA: 30/12/2025	DATA: 31/12/2025		
PRINCIPAL	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS		
KCAL TOTAL	0	0	0		

HORÁRIO DO SERVIÇO	
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 Cristine Anzolin de Andrade  
 Secretária de Alimentação Escolar

Beatriz Lourenço Nunes  
 Nutricionista CRNB/231

Mirza A. Nakamura Kawabata  
 Nutricionista CRN-8/1232

Renata Perucelo 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 DEZEMBRO 2025

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.657	281
PROT. (g)	163	13
LÍPÍDEOS (g)	85	7
SAT. (g)	24	2
CARB. (g)	555	43
FIBRA (g)	61	5
CÁLCIO (mg)	569	44
MAGNÉSIO (mg)	654	50
FERRO (mg)	26	2
ZINCO (mg)	21	2
RETINOL (mcg)	87	7
VIT. C (mg)	273	21
SÓDIO (mg)	4.213	324
GORD. TRANS (g)	0	0



# DEZEMBRO 2025



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

## CARDÁPIO EDUCAÇÃO ESPECIAL FILANTRÓPICO -



### VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

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)	1.220	305	E. (KCAL)	1.145	286
PROT. (g)	53	13	PROT. (g)	47	12
PROT. (%) - 10% A 15% VET	18		PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	
LÍPÍDEOS (g)	29	7	LÍPÍDEOS (g)	25	6
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	21		LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	20	
SAT. (g)	5	1	SAT. (g)	7	2
CARB. (g)	180	45	CARB. (g)	184	46
CARB. (%) - 55% A 65% VET	59		CARB. (%) - 55% A 65% VET	64	
FIBRA (g)	19	5	FIBRA (g)	20	5
CÁLCIO (mg)	222	56	CÁLCIO (mg)	184	46
MAGNÉSIO (mg)	205	51	MAGNÉSIO (mg)	203	51
FERRO (mg)	8	2	FERRO (mg)	8	2
ZINCO (mg)	7	2	ZINCO (mg)	6	2
RETINOL (mcg)	46	12	RETINOL (mcg)	35	9
VIT. C (mg)	124	31	VIT. C (mg)	98	24
SÓDIO (mg)	1517	379	SÓDIO (mg)	1339	335
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

  

SEMANA DE 15/12/2025 A 19/12/2025		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.292	258
PROT. (g)	63	13
PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	
LÍPÍDEOS (g)	30	6
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	21	
SAT. (g)	9	2
CARB. (g)	191	38
CARB. (%) - 55% A 65% VET	59	
FIBRA (g)	22	4
CÁLCIO (mg)	163	33
MAGNÉSIO (mg)	247	49
FERRO (mg)	10	2
ZINCO (mg)	8	2
RETINOL (mcg)	6	1
VIT. C (mg)	51	10
SÓDIO (mg)	1358	272
GORD. TRANS (g)	0	0