

DEZEMBRO 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: 01/12/2025	DATA: 02/12/2025	DATA: 03/12/2025	DATA: 04/12/2025	DATA: 05/12/2025
DESJEJUM	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA MAÇÃ	LEITE COM POLPA DE FRUTA BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM MANTEIGA	ESTUDO E PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
COLAÇÃO	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - BANANA	
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)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CARNE/CENOURA/COLORAU) SALADA CRUA (COUVE-MANTEIGA)	
JANTAR	MACARRÃO COM CARNE (CARNE/COLORAU/CENOURA) LEGUME REFOGADO (INHAME) SALADA CRUA (TOMATE)	MACARRÃO DE FORNO COM LEGUMES (FRANGO/CENOURA/MILHO/ERVILHA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (CARNE/BROCOLIS) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (FRANGO/CENOURA) LEGUME COZIDO (ESCAROLA)	
KCAL TOTAL	853	766	863	961	0
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
DESJEJUM	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MELÃO	FERIADO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) BISCOITO	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO
COLAÇÃO	SALADA DE FRUTAS (LARANJA/MAÇÃ/MAMÃO)	FRUTA - MAÇÃ	FERIADO	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MELÃO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO (FRANGO) FAROFA 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)	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO (FRANGO) LEGUME REFOGADO (CENOURA/VAGEM) SALADA CRUA (ALFACE)
JANTAR	MACARRÃO CHINÊS COM CARNE (CARNE/COUVE-FLOR/COLORAU/BROCOLIS) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO (FRANGO/EXTRATO) SALADA CRUA (RUCULA)	FERIADO	MACARRÃO COM FRANGO (FRANGO/TOMATE/CEBOLA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA/VAGEM) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO (CARNE/COLORAU/TOMATE) SALADA CRUA (TOMATE)
KCAL TOTAL	657	792	0	824	860

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	LEITE BISCOITO	FLOCOS COM LEITE	LEITE BISCOITO	LEITE BISCOITO	FLOCOS COM LEITE
COLAÇÃO	FLOCOS COM LEITE	LEITE BISCOITO	FLOCOS COM LEITE	LEITE BISCOITO	LEITE BISCOITO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME GUARNIÇÃO	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME GUARNIÇÃO	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME GUARNIÇÃO	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME GUARNIÇÃO	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME GUARNIÇÃO
JANTAR	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME GUARNIÇÃO	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME GUARNIÇÃO	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME
KCAL TOTAL	860	842	866	938	854

DEZEMBRO 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 DATA: 22/12/2025	TERÇA-FEIRA DATA: 23/12/2025	QUARTA-FEIRA DATA: 24/12/2025	QUINTA-FEIRA DATA: 25/12/2025	SEXTA-FEIRA DATA: 26/12/2025
DESJEJUM	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS		FÉRIAS
COLAÇÃO	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS		FÉRIAS
ALMOÇO	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS		FÉRIAS
JANTAR	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS		FÉRIAS
KCAL TOTAL	0	0	0		0
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 29/12/2025	TERÇA-FEIRA DATA: 30/12/2025	QUARTA-FEIRA DATA: 31/12/2025		
DESJEJUM	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS		
COLAÇÃO	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS		
ALMOÇO	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS		
JANTAR	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS		
KCAL TOTAL	0	0	0		

DEZEMBRO 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

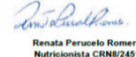


HORÁRIO DO SERVIMENTO	
DESJEJUM	7H50
COLAÇÃO	10H00
PRINCIPAL MANHÃ	12H00
PRINCIPAL TARDE	15H20


Marieli Cristina Apostolopoulou
Gerente de Alimentação Escolar


Beatriz Lourenço Nunes
Nutricionista CRN6/231


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 DEZEMBRO 2025

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	10.827	833
PROT. (g)	428	33
LÍPIDEOS (g)	286	22
SAT. (g)	72	6
CARB. (g)	1.627	125
FIBRA (g)	129	10
CÁLCIO (mg)	3.662	282
MAGNÉSIO (mg)	1.628	125
FERRO (mg)	65	5
ZINCO (mg)	62	5
RETINOL (mcg)	1.338	103
VIT. C (mg)	660	51
SÓDIO (mg)	11.114	855
GORD. TRANS (g)	0	0



DEZEMBRO 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 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)	3.233	808	E. (KCAL)	3.234	808
PROT. (g)	125	31	PROT. (g)	130	32
PROT. (%) - 10% A 15% VET	15		PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	
LÍPÍDEOS (g)	83	21	LÍPÍDEOS (g)	83	21
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23		LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	
SAT. (g)	23	6	SAT. (g)	21	5
CARB. (g)	500	125	CARB. (g)	479	120
CARB. (%) - 55% A 65% VET	62		CARB. (%) - 55% A 65% VET	59	
FIBRA (g)	40	10	FIBRA (g)	42	11
CÁLCIO (mg)	994	248	CÁLCIO (mg)	1092	273
MAGNÉSIO (mg)	489	122	MAGNÉSIO (mg)	514	128
FERRO (mg)	18	4	FERRO (mg)	20	5
ZINCO (mg)	15	4	ZINCO (mg)	16	4
RETINOL (mcg)	387	97	RETINOL (mcg)	450	112
VIT. C (mg)	288	67	VIT. C (mg)	239	60
SÓDIO (mg)	3259	815	SÓDIO (mg)	3405	851
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)	4.360	872
PROT. (g)	173	35
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	
LÍPÍDEOS (g)	121	24
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	25	
SAT. (g)	28	6
CARB. (g)	647	129
CARB. (%) - 55% A 65% VET	59	
FIBRA (g)	46	9
CÁLCIO (mg)	1576	315
MAGNÉSIO (mg)	625	125
FERRO (mg)	27	5
ZINCO (mg)	31	6
RETINOL (mcg)	502	100
VIT. C (mg)	152	30
SÓDIO (mg)	4450	890
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)
ACHOCOLATADO (C/ LEITE)	ACHOCOLATADO DIET <u>SEM</u> LEITE (APTI)
LEITE COM ACHOCOLATADO	LEITE DE SOJA (SOY MAI) C/ ACHOCOLATADO DIET (APTI)
BOLACHA/BISCOITO (C/ LEITE) E BISCOITO DE POLVILHO	BOLACHA/BISCOITO <u>SEM</u> LEITE (PICCININI/RENATA) <u>OU</u> BOLACHA PÃO DE MEL (BOLAMEL)
PÃO COM LEITE	PÃO <u>SEM</u> LEITE (ROMA)
PÃO COM MANTEIGA	PÃO SEM LEITE (ROMA) C/ OVOS OU PÃO SEM LEITE (ROMA) C/ DOCE
ESFERAS DE MILHO E SOJA (FLOCOS) - CHOCOLATE	FLOCOS DE MILHO (ALCAFOODS)
FLOCOS COM LEITE	FLOCOS COM LEITE DE SOJA (SOY MAIS)
VITAMINA DE FRUTAS	LEITE DE SOJA (SOY MAIS) BATIDO C/ FRUTA OU CHÁ OU SUCO DE FRUTAS

ALERGIA OVO	
PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
BISCOITO DE POLVILHO	BISCOITO ÁGUA E SAL (PICCININI/RENATA)
PÃO COM OVOS	PÃO SEM OVO C/ QUEIJO, REQUEIJÃO, MANTEIGA <u>OU</u> CARNE
MACARRÃO	MACARRÃO <u>SEM</u> OVO (URBANO)
FAROFA DE LEGUMES COM OVOS	FAROFA DE LEGUMES <u>SEM</u> OVOS
OVOS / OVOS MEXIDOS / OMELETE	CARNE BOVINA, FRANGO <u>OU</u> SUÍNA
OMELETE C/ LEGUME	CARNE BOVINA, FRANGO <u>OU</u> SUÍNA COM LEGUME
NHOQUE COM FRANGO	ARROZ COM FRANGO AO MOLHO
ARROZ DE FORNO COM LEGUMES E OVOS	ARROZ DE FORNO COM LEGUMES <u>SEM</u> OVOS

INTOLERÂNCIA À LACTOSE	
PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
LEITE	LEITE SEM LACTOSE (PIRACANJUBA) <u>OU</u> LEITE DE SOJA (SOY MAIS)
ACHOCOLATADO (C/ LEITE/LACTOSE))	ACHOCOLATADO DIET <u>SEM</u> LACTOSE (APTI)
LEITE COM ACHOCOLATADO	LEITE SEM LACTOSE (PIRACANJUBA) C/ ACHOCOLATADO DIET (APTI) OU LEITE DE SOJA (SOY MAIS) C/ ACHOCOLATADO DIET (APTI)
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)
PÃO COM LEITE	PÃO SEM LEITE (ROMA)
PÃO COM MANTEIGA	PÃO SEM LEITE (ROMA) C/ OVOS OU PÃO SEM LEITE (ROMA) C/ DOCE
ESFERAS DE MILHO E SOJA - CHOCOLATE	FLOCOS DE MILHO (ALCAFOODS)
FLOCOS COM LEITE	FLOCOS C/ LEITE SEM LACTOSE (PIRACANJUBA) OU FLOCOS COM LEITE DE SOJA (SOY MAIS)
VITAMINA DE FRUTAS	LEITE UHT SEM LACTOSE (PIRACANJUBA) BATIDO C/ FRUTAS OU CHÁ OU SUCO DE FRUTAS

DIABETES	
PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
ACHOCOLATADO	ACHOCOLATADO DIET (APTI)
VITAMINA DE FRUTA	VITAMINA DE FRUTA <u>SEM</u> AÇÚCAR
BOLACHA/BISCOITO DOCE (MAISENA/ROSQUINHA/AMANTEIGADA) / BOLACHA PÃO DE MEL	BISCOITO ÁGUA E SAL (PICCININI) <u>OU</u> BISCOITO POLVILHO (LOPES) <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)
MACARRÃO	MACARRÃO INTEGRAL (FLORIANI)
* O CONSUMO DE ALIMENTOS FONTE DE CARBOIDRATO (PÃO, BISCOITO, ARROZ, MACARRÃO, FAROFA, POLENTA, BATATA, BATATA DOCE E/OU MANDIOCA DEVE SER MODERADO	