

# DEZEMBRO 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: 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
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>	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	<b>ESTUDO E PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO</b>
<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>KCAL TOTAL</b>	577	435	563	521	
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
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MELÃO	<b>FERIADO</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) BISCOITO	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO
<b>PRINCIPAL</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>	618	380	0	520	489
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 15/12/2025	TERÇA-FEIRA DATA: 16/12/2025	QUARTA-FEIRA DATA: 17/12/2025	QUINTA-FEIRA DATA: 18/12/2025	SEXTA-FEIRA DATA: 19/12/2025
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>	LEITE BISCOITO	FLOCOS COM LEITE	LEITE BISCOITO	LEITE BISCOITO	FLOCOS ESFERA COM LEITE
<b>PRINCIPAL</b>	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
<b>KCAL TOTAL</b>	435	444	433	495	404

# DEZEMBRO 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
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	DATA: 22/12/2025 <b>FÉRIAS</b>	DATA: 23/12/2025 <b>FÉRIAS</b>	DATA: 24/12/2025 <b>FÉRIAS</b>	DATA: 25/12/2025 <b>FÉRIAS</b>	DATA: 26/12/2025 <b>FÉRIAS</b>
PRINCIPAL	<b>FÉRIAS</b>	<b>FÉRIAS</b>	<b>FÉRIAS</b>		<b>FÉRIAS</b>
KCAL TOTAL					
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA		
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	DATA: 29/12/2025 <b>FÉRIAS</b>	DATA: 30/12/2025 <b>FÉRIAS</b>	DATA: 31/12/2025 <b>FÉRIAS</b>		
PRINCIPAL	<b>FÉRIAS</b>	<b>FÉRIAS</b>	<b>FÉRIAS</b>		
KCAL TOTAL					

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 Cibini Anzola Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRNB/231	 Mirtz A. Nakamura Kawaishi Nutricionista CRN-8/1232	 Renata Peracelo Romero Nutricionista CRNB/2451
---	--	--	---

**OBSERVAÇÕES:**

- \* As FRUTAS que sobraem 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)	6.314	486
PROT. (g)	246	19
LÍPIDIOS (g)	182	14
SAT. (g)	45	3
CARB. (g)	928	71
FIBRA (g)	73	6
CÁLCIO (mg)	2.513	193
MAGNÉSIO (mg)	944	73
FERRO (mg)	37	3
ZINCO (mg)	35	3
RETINOL (mcg)	1.038	80
VIT. C (mg)	402	31
SÓDIO (mg)	6.944	534
GORD. TRANS (g)	0	0



# DESEMBRO 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 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)	2.096	524	E. (KCAL)	2.006	502
PROT. (g)	78	19	PROT. (g)	80	20
PROT. (%) - 10% A 15% VET	15		PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	
LÍPÍDEOS (g)	62	15	LÍPÍDEOS (g)	58	14
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	26		LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	26	
SAT. (g)	16	4	SAT. (g)	14	4
CARB. (g)	305	76	CARB. (g)	296	74
CARB. (%) - 55% A 65% VET	58		CARB. (%) - 55% A 65% VET	59	
FIBRA (g)	24	6	FIBRA (g)	24	6
CÁLCIO (mg)	856	214	CÁLCIO (mg)	875	219
MAGNÉSIO (mg)	297	74	MAGNÉSIO (mg)	315	79
FERRO (mg)	11	3	FERRO (mg)	12	3
ZINCO (mg)	9	2	ZINCO (mg)	10	2
RETINOL (mcg)	383	96	RETINOL (mcg)	403	101
VIT. C (mg)	168	42	VIT. C (mg)	149	37
SÓDIO (mg)	2230	557	SÓDIO (mg)	2264	566
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)	2.211	442
PROT. (g)	88	18
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	
LÍPÍDEOS (g)	62	12
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	25	
SAT. (g)	14	3
CARB. (g)	327	65
CARB. (%) - 55% A 65% VET	59	
FIBRA (g)	25	5
CÁLCIO (mg)	782	156
MAGNÉSIO (mg)	332	66
FERRO (mg)	14	3
ZINCO (mg)	16	3
RETINOL (mcg)	252	50
VIT. C (mg)	85	17
SÓDIO (mg)	2450	490
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)
VITAMINA DE FRUTA	LEITE DE SOJA (SOY MAIS) BATIDO C/ FRUTA OU CHÁ OU SUCO DE FRUTA OU POLPA
ACHOCOLATADO (C/ LEITE)	ACHOCOLATADO DIET (APTI)
LEITE COM ACHOCOLATADO	LEITE DE SOJA (SOY MAIS) C/ ACHOCOLATADO DIET
BOLACHA/BISCOITO (C/ LEITE) E BISCOITO DE POLVILHO	BOLACHA/BISCOITO SEM LEITE (PICCININI/RENATA) OU 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 COM LEITE DE SOJA (SOY MAIS)

### INTOLERÂNCIA À LACTOSE

PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
LEITE	LEITE SEM LACTOSE OU LEITE DE SOJA (SOY MAIS)
VITAMINA DE FRUTA	LEITE UHT SEM LACTOSE (PIRACANJUBA) BATIDO C/ FRUTAS OU CHÁ OU SUCO DE FRUTA OU POLPA
ACHOCOLATADO (C/ LEITE)	ACHOCOLATADO DIET (APTI)
ACHOCOLATADO (C/ LEITE/LACTOSE))	ACHOCOLATADO DIET COM LEITE SEM LACTOSE (APTI)
BOLACHA/BISCOITO (C/ LEITE/LACTOSE) E BISCOITO DE POLVILHO	BOLACHA/BISCOITO SEM LACTOSE (PICCININI/RENATA) OU 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)

### ALERGIA OVO

PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
BISCOITO DE POLVILHO	BISCOITO ÁGUA E SAL OU BOLACHA DE MAISENA OU BOLACHA ROSQUINHA (PICCININI) OU BOLACHA AMANTEIGADA (RENATA)
PÃO COM OVOS	PÃO SEM OVO (ROMA) C/ REQUEIJÃO, PRESUNTO, CARNE OU DOCE
MACARRÃO	MACARRÃO SEM OVO (URBANO)
OVOS / OVOS MEXIDOS / OMELETE	CARNE BOVINA, FRANGO OU SUÍNA
OMELETE C/ LEGUME	CARNE BOVINA, FRANGO OU SUÍNA COM LEGUME
FAROFA DE LEGUMES COM OVOS	FAROFA DE LEGUMES SEM OVOS
NHOQUE COM FRANGO	ARROZ COM FRANGO AO MOLHO

### DIABETES

PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
ACHOCOLATADO	ACHOCOLATADO DIET (APTI)
VITAMINA DE FRUTA	VITAMINA DE FRUTA SEM AÇÚCAR
BOLACHA/BISCOITO DOCE (MAISENA/ROSQUINHA/AMANTEIGADA) / BOLACHA PÃO DE MEL	BISCOITO ÁGUA E SAL (PICCININI) OU BISCOITO POLVILHO (LOPES) OU BISCOITO INTEGRAL DIET (LOWÇUCAR)
FLOCOS AÇUCARADO E ESFERAS DE MILHO E SOJA - CHOCOLATE	FLOCOS SEM 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	