



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 02/02/2026	TERÇA-FEIRA DATA: 03/02/2026	QUARTA-FEIRA DATA: 04/02/2026	QUINTA-FEIRA DATA: 05/02/2026	SEXTA-FEIRA DATA: 06/02/2026
DESJEJUM / COLAÇÃO				LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MELÃO COM LARANJA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM MANTEIGA FRUTA - MAÇÃ
ALMOÇO				ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO (SASSAMI) SALADA DE BATATA COM LEGUMES (CENOURA/VAGEM/BATATA) SALADA CRUA (ESCAROLA)	ARROZ FEIJÃO CARNE REFOGADA (COLORAU/TOMATE/MOÍDA) FAROFA DE LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE)
LANCHE DA TARDE				LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM MANTEIGA FRUTA - MAMÃO	SALADA DE FRUTA (MAÇÃ/LARANJA/MAMÃO)
JANTAR				MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/COLORAU) LEGUMES REFOGADO (ACELGA/CENOURA) SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO) BOLO DE MAÇÃ E BANANA	ARROZ NHOQUE COM CARNE E LEGUMES (MOÍDA/BROCOLIS) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) FRUTA- LARANJA
KCAL TOTAL				908	732
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 09/02/2026	TERÇA-FEIRA DATA: 10/02/2026	QUARTA-FEIRA DATA: 11/02/2026	QUINTA-FEIRA DATA: 12/02/2026	SEXTA-FEIRA DATA: 13/02/2026
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) PÃO DE LEITE COM OVOS
ALMOÇO	ARROZ NHOQUE COM CARNE (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA/COLORAU) LEGUMES REFOGADOS (CHICÓRIA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA DOCE/MOÍDA) SALADA COZIDA (VAGEM/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA COM TOMATE (MOÍDA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO OU ASSADO (SASSAMI) PURÊ DE ABÓBORA CABOTIÁ (CABOTIÁ) SALADA CRUA (COUVE-MANTEIGA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (TOMATE/ESPINAFRE/CENOURA) LEGUME ASSADO (ABO SECA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)
LANCHE DA TARDE	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE E FRUTA (MAMÃO)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) PÃO DE LEITE COM OVOS	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) FRUTA - BANANA
JANTAR	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (COLORAU/CARNE MOÍDA/FEIJÃO) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA)	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (SASSAMI/COLORAU/ABOBRINHA/CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO (SASSAMI/CEBOLA/TOMATE) CREME DE MILHO (MILHO) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO FRITADA AMERICANA (OVOS/TOMATE/CEBOLA) SALADA CRUA (ESCAROLA)	ARROZ ESCONDIDINHO DE CARNE (BATATA/MOÍDA/TOMATE) SALADA COZIDA (CENOURA/VAGEM) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	664	735	782	699	805

FEVEREIRO 2026



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: 16/02/2026	TERÇA-FEIRA DATA: 17/02/2026	QUARTA-FEIRA DATA: 18/02/2026	QUINTA-FEIRA DATA: 19/02/2026	SEXTA-FEIRA DATA: 20/02/2026
DESJEJUM / COLAÇÃO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	LEITE BOLACHA ÁGUA E SAL
ALMOÇO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	ARROZ FEIJÃO SOPA CREME DE MANDIOCA COM CARNE (MOÍDA/MANDIOCA) FAROFA DE LEGUMES (ESCAROLA/CENOURA)	MACARRÃO DE FORNO COM FRANGO E LEGUMES (SASSAMI/CENOURA/COLORAU)
LANCHE DA TARDE	RECESSO	RECESSO	RECESSO	LEITE BOLACHA ÁGUA E SAL	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE
JANTAR	RECESSO	RECESSO	RECESSO	ARROZ POLENTA DE FORMA COM MOLHO DE CARNE (MOÍDA/COLORAU)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA (TOMATE/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ABOB. SECA)
KCAL TOTAL	0	0	0	819	661
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 23/02/2026	TERÇA-FEIRA DATA: 24/02/2026	QUARTA-FEIRA DATA: 25/02/2026	QUINTA-FEIRA DATA: 26/02/2026	SEXTA-FEIRA DATA: 27/02/2026
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE BISCOITO	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	LEITE BISCOITO DE POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/BANANA) PÃO DE FORMA COM MANTEIGA FRUTA - BANANA
ALMOÇO	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO (SASSAMI) BATATA RÚSTICA (BATATA)	ARROZ FEIJÃO CARNE REFOGADA (MOÍDA/CEBOLA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA)	ARROZ FEIJÃO POLENTA FIRME (DE CORTE) COM MOLHO DE CARNE MOÍDA	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM LEGUMES (CENOURA/ESPINAFRE) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (CARNE MOÍDA/COLORAU) GUACAMOLE (ABACATE/TOMATE) SALADA CRUA (ACELGA)
LANCHE DA TARDE	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	LEITE BISCOITO DE POLVILHO	LEITE BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/BANANA) PÃO DE FORMA COM MANTEIGA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) FRUTA - MAMÃO
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE COLORIDA (MOÍDA/CENOURA/ERVILHA)	MACARRÃO AO SUGO OU ALHO E ÓLEO FRANGO REFOGADO OU ASSADO (SASSAMI) LEGUMES REFOGADO (BATATA DOCE)	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO COM MILHO (SASSAMI/MILHO) FAROFA DE LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA)	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BROCOLIS/COUVE FLOR) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO TORTA DE FRANGO COM LEGUMES (SASSAMI/ACELGA/ABOBRINHA/TOMATE) SALADA CRUA (ESCAROLA)
KCAL TOTAL	692	734	792	715	852



HORÁRIO DO SERVIMENTO

DESJEJUM	15' antes das atividades pedagógicas
COLAÇÃO	1h após desjejum
PRINCIPAL MANHÃ	3h após o início das atividades pedagógicas
LANCHE DATARDE	2h após almoço
PRINCIPAL TARDE	2h após lanche da tarde

 Maria Clotilde Jozak Vandenberghe Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRN8/231	 Milza A. Nakamura Kowalkara Nutricionista CRN-8/1212	 Renata Perucelo 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 Colaço (entre o Desjejum e o Almoço); As frutas que sobraem também podem ser servidas como sobremesa na Refeição Principal (Almoço/Lantar);
- * 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 FEVEREIRO 2026

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	10599	757
PROT. (g)	406	29
LIPÍDEOS (g)	306	22
SAT. (g)	79	6
CARB. (g)	1.566	112
FIBRA (g)	117	8
CÁLCIO (mg)	4.306	308
MAGNÉSIO (mg)	1.565	112
FERRO (mg)	64	5
ZINCO (mg)	53	4
RETINOL (mcg)	1.768	126
VIT. C (mg)	1.168	83
SÓDIO (mg)	11.740	839
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.



FEVEREIRO 2026



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 05/02/2026 A 06/02/2026			SEMANA DE 09/02/2026 A 13/02/2026		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.650	825	E. (KCAL)	3.685	737
PROT. (g)	60	30	PROT. (g)	154	31
PROT. (%) - 10% A 15% VET	14		PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	
LIPÍDEOS (g)	41	21	LIPÍDEOS (g)	110	22
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23		LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	27	
SAT. (g)	10	5	SAT. (g)	19	4
CARB. (g)	266	133	CARB. (g)	529	106
CARB. (%) - 55% A 65% VET	65		CARB. (%) - 55% A 65% VET	57	
FIBRA (g)	22	11	FIBRA (g)	43	9
CÁLCIO (mg)	621	310	CÁLCIO (mg)	1879	376
MAGNÉSIO (mg)	254	127	MAGNÉSIO (mg)	634	127
FERRO (mg)	8	4	FERRO (mg)	23	5
ZINCO (mg)	7	3	ZINCO (mg)	19	4
RETINOL (mcg)	248	124	RETINOL (mcg)	665	133
VIT. C (mg)	315	158	VIT. C (mg)	606	121
SÓDIO (mg)	1508	754	SÓDIO (mg)	4864	973
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 19/02/2026 A 20/02/2026			SEMANA DE 23/02/2026 A 27/02/2026		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.480	740	E. (KCAL)	3.784	757
PROT. (g)	55	28	PROT. (g)	137	27
PROT. (%) - 10% A 15% VET	15	7	PROT. (%) - 10% A 15% VET	14	3
LIPÍDEOS (g)	34	17	LIPÍDEOS (g)	121	24
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	21	10	LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	29	6
SAT. (g)	13	7	SAT. (g)	37	7
CARB. (g)	233	117	CARB. (g)	538	108
CARB. (%) - 55% A 65% VET	63	31	CARB. (%) - 55% A 65% VET	57	11
FIBRA (g)	13	6	FIBRA (g)	39	8
CÁLCIO (mg)	401	201	CÁLCIO (mg)	1405	281
MAGNÉSIO (mg)	176	88	MAGNÉSIO (mg)	501	100
FERRO (mg)	12	6	FERRO (mg)	21	4
ZINCO (mg)	9	4	ZINCO (mg)	18	4
RETINOL (mcg)	164	82	RETINOL (mcg)	691	138
VIT. C (mg)	35	18	VIT. C (mg)	212	42
SÓDIO (mg)	1563	781	SÓDIO (mg)	3805	761
GORD. TRANS (g)	0	0	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) <u>OU</u> CHÁ <u>OU</u> SUCO DE FRUTA
PÃO (COM LEITE)	PÃO SEM LEITE (ROMA)
PÃO COM MANTEIGA	PÃO <u>SEM</u> LEITE (ROMA) C/ OVOS
PURÊ DE BATATA	PURÊ DE BATATA <u>SEM</u> LEITE
PURÊ DE ABÓBORA	PURÊ DE ABÓBORA <u>SEM</u> LEITE
ESTROGONOFE DE FRANGO	FRANGO REFOGADO COM MILHO
ESCONDIDINHO DE CARNE	ESCONDIDINHO DE CARNE <u>SEM</u> LEITE
CREME DE MILHO	MILHO REFOGADO
TORTA DE FRANGO COM LEGUMES	TORTA DE FRANGO COM LEGUMES SEM LEITE <u>OU</u> FRANGO COM LEGUMES
BOLO DE MAÇÃ E BANANA	BOLO SEM LEITE DE MAÇÃ E BANANA

INTOLERÂNCIA À LACTOSE

PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
LEITE	LEITE SEM LACTOSE <u>OU</u> LEITE DE SOJA (SOY MAIS) <u>OU</u> CHÁ <u>OU</u> SUCO DE FRUTA
PÃO (COM LEITE)	PÃO SEM LEITE (ROMA)
PÃO COM MANTEIGA	PÃO <u>SEM</u> LEITE (ROMA) C/ OVOS
PURÊ DE BATATA	PURÊ DE BATATA <u>SEM</u> LEITE
PURÊ DE ABÓBORA	PURÊ DE ABÓBORA <u>SEM</u> LEITE
ESTROGONOFE DE FRANGO	FRANGO REFOGADO COM MILHO
ESCONDIDINHO DE CARNE	ESCONDIDINHO DE CARNE <u>SEM</u> LEITE
CREME DE MILHO	MILHO REFOGADO
TORTA DE FRANGO COM LEGUMES	TORTA DE FRANGO COM LEGUMES SEM LEITE <u>OU</u> FRANGO COM LEGUMES
BOLO DE MAÇÃ E BANANA	BOLO SEM LEITE DE MAÇÃ E BANANA

ALERGIA OVO

PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
PÃO (COM OVO)	PÃO SEM OVO (ROMA)
PÃO COM OVO	PÃO SEM OVO (ROMA) C/ CARNE
MACARRÃO	MACARRÃO <u>SEM</u> OVO (URBANO)
OVOS / OVOS MEXIDOS / OMELETE	CARNE BOVINA, FRANGO <u>OU</u> SUÍNA
OMELETE C/ LEGUMES	CARNE BOVINA, FRANGO <u>OU</u> SUÍNA C/ LEGUMES
FRITADA AMERICANA	COM PRESUNTO, ERVILHA, TOMATE E CEBOLA
NHOQUE COM CARNE	MACARRÃO SEM OVO (URBANO) COM CARNE
TORTA DE FRANGO COM LEGUMES	TORTA DE FRANGO COM LEGUMES SEM OVO <u>OU</u> FRANGO COM LEGUMES
BOLO DE MAÇÃ E BANANA	BOLO <u>SEM</u> OVO DE MAÇÃ E BANANA

DIABETES

PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
MACARRÃO	MACARRÃO INTEGRAL (FLORIANI/LIANE)
ARROZ	ARROZ INTEGRAL
* O CONSUMO DE ALIMENTOS FONTE DE CARBOIDRATO (PÃO, BISCOITO, ARROZ, MACARRÃO, NHOQUE, PURÊ, TORTA, FAROFA, POLENTA, BOLO SEM AÇÚCAR, BATATA, BATATA DOCE E/OU MANDIOCA, DEVE SER MODERADO	