



CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL - EXECUTADO

FAIXA ETÁRIA - 4 A 11 ANOS



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				LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM MANTEIGA
COLAÇÃO				FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAÇÃ
ALMOÇO				ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO (SASSAMI) SALADA DE BATATA COM LEGUMES (CENOURA/VAGEM/BATATA/MAIONESE) SALADA CRUA (ESCAROLA)	ARROZ FEIJÃO CARNE REFOGADA (COLORAU/TOMATE/MÓIDA) FAROFÁ DE LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE)
JANTAR				MACARRÃO À BOLONHESA (MÓIDA/EXTRATO) LEGUMES REFOGADO (ACELGA/CENOURA) SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO) BOLO DE CHOCOLATE	ARROZ NHOQUE COM CARNE E LEGUMES (MÓIDA/BROCOLIS) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) FRUTA- LARANJA
KCAL TOTAL				1063	863
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	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MELÃO	LEITE BATIDO COM POLPA BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) PÃO DE LEITE COM PRESUNTO
COLAÇÃO	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - BANANA
ALMOÇO	ARROZ NHOQUE COM CARNE (MÓIDA/TOMATE/CEBOLA/COLORAU) LEGUMES REFOGADOS (CHICÓRIA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (VAGEM/CENOURA/MÓIDA) LEGUME ASSADO EM PALITO (BATATA DOCE)	ARROZ FEIJÃO CARNE MÓIDA REFOGADA COM TOMATE (MÓIDA/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 REFOGADO (ABOB. SECA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)
JANTAR	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (COLORAU/CARNE MÓIDA/FEIJÃO) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA)	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (SASSAMI/EXTRATO/ABOBRINHA/CEN OURA) 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/PRESUNTO) SALADA CRUA (ESCAROLA)	ARROZ ESCONDIDINHO DE CARNE (BATATA/MÓIDA/TOMATE) SALADA COZIDA (CENOURA/VAGEM) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	787	681	893	822	885

FEVEREIRO 2026



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: 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	RECESSO	RECESSO	RECESSO	LEITE BATIDO COM POLPA BISCOITO	FLOCOS ESFERA DE CHOCOLATE COM LEITE
COLAÇÃO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	FLOCOS COM LEITE	CHÁ GELADO + BISCOITO
ALMOÇO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	ARROZ FEIJÃO SOPA CREME DE MANDIOCA COM CARNE (MOÍDA/MANDIOCA) FAROFA DE LEGUMES (ESCAROLA/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA (TOMATE/MOÍDA) LEGUME ASSADO (ABOB. SECA)
JANTAR	RECESSO	RECESSO	RECESSO	ARROZ POLENTA DE FORMA COM MOLHO DE CARNE (MOÍDA/COLORAU)	MACARRÃO DE FORNO COM FRANGO E LEGUMES (SASSAMI/CENOURA/EXTRATO) GELATINA
KCAL TOTAL	0	0	0	1052	758
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	CHÁ GELADO BISCOITO	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO DE ARROZ	FLOCOS COM LEITE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/BANANA) PÃO DE LEITE COM MANTEIGA
COLAÇÃO	FLOCOS COM LEITE	CHÁ + BISCOITO	LEITE COM ACHOCOLATADO + BISCOITO	FRUTA - BANANA	SALADA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ/LARANJA)
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/BROCOLIS/ESPINAFRE) SALADA CRUA (ALFACE) SUCO DE POLPA	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (CARNE MOÍDA/EXTRATO) GUACAMOLE (ABACATE/TOMATE) SALADA CRUA (ACELGA)
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE COLORIDA (MOÍDA/CENOURA/ERVILHA)	MACARRÃO SUGO OU ALHO E ÓLEO FRANGO ASSADO (SASSAMI) LEGUMES REFOGADO (BATATA DOCE)	ARROZ FRANGO REFOGADO COM MILHO (SASSAMI/MILHO) FAROFA DE LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA)	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (BROCOLIS/COUVE FLOR) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	ARROZ TORTA DE FRANGO COM LEGUMES (SASSAMI/ACELGA/ABOBRINHA/TOMA TE) SALADA CRUA (ESCAROLA)
KCAL TOTAL	752	981	1003	803	960



CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL - EXECUTADO

FAIXA ETÁRIA - 4 A 11 ANOS



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

 Mari Cláudia Anzolin Alexandre Secretaria de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRNB/231	 Mirtz A. Nakamura Kuwahara Nutricionista CRN-8/1212	 Renata Perucelo 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 08

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE FEVEREIRO 2026

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	12303	879
PROT. (g)	459	33
LIPÍDEOS (g)	328	23
SAT. (g)	95	7
CARB. (g)	1.898	136
FIBRA (g)	143	10
CÁLCIO (mg)	3.740	267
MAGNÉSIO (mg)	1.798	128
FERRO (mg)	68	5
ZINCO (mg)	64	5
RETINOL (mcg)	1.950	139
VIT. C (mg)	840	60
SÓDIO (mg)	14.005	1000
GORD. TRANS (g)	0	0





CARDÁPIO FUNDAMENTAL INTEGRAL - EXECUTADO

FAIXA ETÁRIA - 4 A 11 ANOS



VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

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)	1.926	963	E. (KCAL)	4.067	813
PROT. (g)	67	33	PROT. (g)	164	33
PROT. (%) - 10% A 15% VET	14		PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	
LIPÍDEOS (g)	58	29	LIPÍDEOS (g)	111	22
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	27		LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	25	
SAT. (g)	18	9	SAT. (g)	25	5
CARB. (g)	289	144	CARB. (g)	615	123
CARB. (%) - 55% A 65% VET	60		CARB. (%) - 55% A 65% VET	61	
FIBRA (g)	22	11	FIBRA (g)	53	11
CÁLCIO (mg)	543	272	CÁLCIO (mg)	1655	331
MAGNÉSIO (mg)	257	129	MAGNÉSIO (mg)	711	142
FERRO (mg)	11	5	FERRO (mg)	23	5
ZINCO (mg)	8	4	ZINCO (mg)	20	4
RETINOL (mcg)	566	283	RETINOL (mcg)	547	109
VIT. C (mg)	125	62	VIT. C (mg)	507	101
SÓDIO (mg)	2126	1063	SÓDIO (mg)	5336	1067
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)	1.810	905	E. (KCAL)	4.500	900
PROT. (g)	64	32	PROT. (g)	164	33
PROT. (%) - 10% A 15% VET	14	7	PROT. (%) - 10% A 15% VET	15	3
LIPÍDEOS (g)	37	19	LIPÍDEOS (g)	122	24
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	18	9	LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	24	5
SAT. (g)	14	7	SAT. (g)	38	8
CARB. (g)	305	153	CARB. (g)	689	138
CARB. (%) - 55% A 65% VET	67	34	CARB. (%) - 55% A 65% VET	61	12
FIBRA (g)	16	8	FIBRA (g)	52	10
CÁLCIO (mg)	368	184	CÁLCIO (mg)	1174	235
MAGNÉSIO (mg)	212	106	MAGNÉSIO (mg)	618	124
FERRO (mg)	10	5	FERRO (mg)	24	5
ZINCO (mg)	12	6	ZINCO (mg)	24	5
RETINOL (mcg)	148	74	RETINOL (mcg)	689	138
VIT. C (mg)	35	18	VIT. C (mg)	173	35
SÓDIO (mg)	1903	952	SÓDIO (mg)	4640	928
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
ACHOCOLATADO (C/ LEITE)	ACHOCOLATADO DIET <u>SEM</u> LEITE (APTI/LOWÇUCAR)
BOLACHA/BISCOITO (C/ LEITE) E BISCOITO DE POLVILHO	BOLACHA/BISCOITO <u>SEM</u> LEITE (PICCININI) <u>OU</u> BOLACHA PÃO DE MEL (BOLAMEL)
PÃO (COM LEITE)	PÃO SEM LEITE (ROMA)
PÃO COM MANTEIGA	PÃO <u>SEM</u> LEITE (ROMA) C/ OVOS <u>OU</u> C/ GELEIA DE FRUTAS (AUREA)
ESFERAS DE MILHO E SOJA - CHOCOLATE	FLOCOS DE MILHO (ALCAFOODS)
PURÊ DE BATATA	PURÊ DE BATATA <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
BOLO DE CHOCOLATE	BOLO <u>SEM</u> LEITE COM ACHOCOLATADO <u>SEM</u> LEITE (LOWÇUCAR)

ALERGIA OVO	
PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
BISCOITO DE POLVILHO	BISCOITO ÁGUA E SAL <u>OU</u> BOLACHA DE MAISENA (PICCININI/LIANE) <u>OU</u> BOLACHA AMANTEIGADA (RENATA)
PÃO (COM OVO)	PÃO SEM OVO (ROMA)
PÃO (COM OVO)	PÃO SEM OVO (ROMA) C/ CARNE <u>OU</u> C/ GELEIA
MACARRÃO	MACARRÃO <u>SEM</u> OVO (URBANO)
OVOS / OVOS MEXIDOS / OMELETE	CARNE BOVINA, FRANGO <u>OU</u> SUÍNA
OMELETE C/ LEGUMES	CARNE BOVINA, FRANGO C/ LEGUMES
FRITADA AMERICANA	CARNE BOVINA OU FRANGO REFOGADO COM PRESUNTO, ERVILHA, TOMATE E CEBOLA
NHOQUE COM CARNE	MACARRÃO SEM OVO (URBANO) COM CARNE
TORTA DE FRANGO COM LEGUMES	FRANGO COM LEGUMES
BOLO DE CHOCOLATE	BOLO DE CHOCOLATE <u>SEM</u> OVO

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
ACHOCOLATADO (C/ LEITE/LACTOSE))	ACHOCOLATADO DIET <u>SEM</u> LACTOSE (APTI/LOWÇUCAR)
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 <u>SEM</u> LEITE (ROMA) C/ OVOS <u>OU</u> C/ GELEIA
ESFERAS DE MILHO E SOJA - CHOCOLATE	FLOCOS DE MILHO (ALCAFOODS)
PURÊ DE BATATA	PURÊ DE BATATA <u>SEM</u> LEITE
ESCONDIDINHO DE CARNE	ESCONDIDINHO DE CARNE <u>SEM</u> LEITE
CREME DE MILHO	MILHO REFOGADO
BOLO DE CHOCOLATE	BOLO <u>SEM</u> LEITE COM ACHOCOLATADO <u>SEM</u> LEITE (LOWÇUCAR)

DIABETES	
PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
ACHOCOLATADO	ACHOCOLATADO DIET (APTI/LOWÇUCAR)
VITAMINA DE FRUTA	VITAMINA DE FRUTA <u>SEM</u> AÇÚCAR
BOLACHA/BISCOITO DOCE (MAISENA) ROSQUINHA/AMANTEIGADA) / BOLACHA PÃO DE MEL FLOCOS AÇÚCARADO E ESFERAS DE MILHO E SOJA - CHOCOLATE	BISCOITO ÁGUA E SAL (PICCININI) <u>OU</u> BISCOITO POLVILHO (TICK TITOS) <u>OU</u> BISCOITO INTEGRAL DIET (LOWÇUCAR)
MACARRÃO	FLOCOS <u>SEM</u> AÇÚCAR (ALCAFOODS)
MACARRÃO	MACARRÃO INTEGRAL (FLORIANI/LIANE)
GELATINA	GELATINA DIET (BRETZKE)
BOLO DE CHOCOLATE	BOLO COM ACHOCOLATADO DIET (APTI/LOWÇUCAR) <u>SEM</u> AÇÚCAR
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	