

# MARÇO 2026



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

## CARDÁPIO PROJOVEM PARCIAL - EXECUTADO

FAIXA ETÁRIA - ACIMA 16 ANOS



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 02/03/2026	DATA: 03/03/2026	DATA: 04/03/2026	DATA: 05/03/2026	DATA: 06/03/2026
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES EM TIRAS (TIRAS/ABO. SECA) SALADA CRUA (ESCAROLA/TOMATE) FRUTA - MAÇÃ	MACARRAO AO SUGO COM ALMONDEGAS OU MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/EXTRATO) LEGUMES REFOGADO EM CUBINHOS (ABOBRINHA/CENOURA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CUBINHOS DE FRANGO REFOGADO (FILÉ/TOMATE) SALADA CRUA (ACELGA/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM CHEIRO VERDE LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ TIRAS DE CARNE (TIRAS/TOMATE/CEBOLA) BATATA RÚSTICA (BATATA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO/TOMATE) FRUTA - BANANA
<b>KCAL TOTAL</b>	506	417	393	488	482
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 09/03/2026	DATA: 10/03/2026	DATA: 11/03/2026	DATA: 12/03/2026	DATA: 13/03/2026
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ FEIJÃO OU TUTU DE FEIJÃO CARNE SUINA MOIDA DOURADA COM LEGUME (MOÍDA/CENOURA RALADA) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) FAROFA COM LEGUME (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (TOMATE) FRUTA - LARANJA	MACARRAO CREMOSO COM FRANGO DESEIADO E LEGUMES (SASSAMI/REQUEIJÃO/CENOURA/ESPIN AFRE/COLORAU) RATATOILLE (BERINJELA/ABOBRINHA/TOMATE) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO FRITADA AMERICANA (OVOS/TOMATE/CEBOLA/PRESUNTO/MUS SARELA) SALADA CRUA (ALFACE) SALADA DE FRUTA (MAÇÃ/LARANJA/MAMÃO)	ARROZ CREMOSO COM CARNE (MOÍDA/EXTRATO/MILHO/TOMATE/CE NOURA) SALADA COZIDA (BROCOLIS E COUVE-FLOR)
<b>KCAL TOTAL</b>	470	597	467	561	357
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 16/03/2026	DATA: 17/03/2026	DATA: 18/03/2026	DATA: 19/03/2026	DATA: 20/03/2026
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO DESFIADO (SASSAMI/EXTRATO/CENOURA) LEGUME REFOGADO (ABOBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO OU OVOS COZIDOS CORTADOS AO MEIO (OVOS/CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO FRICASSE DE FRANGO (SASSAMI/TOMATE/MILHO/ERVILHA) LEGUME REFOGADO (CHICÓRIA) FRUTA - MAÇÃ	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (TIRAS/CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE) ARROZ DOCE CARMELADO	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (MOÍDA/COLORAU) LEGUMES REFOGADOS (ESCAROLA/TOMATE) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - BANANA
<b>KCAL TOTAL</b>	526	441	568	648	530

# MARÇO 2026



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

## CARDÁPIO PROJOVEM PARCIAL - EXECUTADO

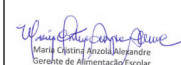

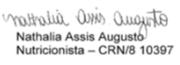

FAIXA ETÁRIA - ACIMA 16 ANOS



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 23/03/2026	TERÇA-FEIRA DATA: 24/03/2026	QUARTA-FEIRA DATA: 25/03/2026	QUINTA-FEIRA DATA: 26/03/2026	SEXTA-FEIRA DATA: 27/03/2026
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ  FEIJÃO  MUFFIN DE OVOS E LEGUMES DE FORMA (CENOURA/TOMATE/MUSSARELA) LEGUME ASSADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ACELGA/CENOURA)	ARROZ  MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA)  LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA/CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)  FRUTA - LARANJA	ARROZ  FEIJÃO  CARNE SUÍNA EM TIRAS ACEBOLADA (TIRAS SUÍNA/CEBOLA) BATATA RÚSTICA (BATATA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO) FRUTA - MELÃO	ARROZ  FEIJÃO  FRANGO ASSADO OU REFOGADO (COLORAU/FILÉ) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (ALFACE)	SANDUICHE DA MARICOTA  (PÃO DE LEITE/FRANGO DESFIADO FILÉ/CENOURA RALADA/TOMATE/ALFACE/MAIONESE)  SUCO DE POLPA  SALADA DE FRUTAS (BANANA/LARANJA/MAMÃO) COMPLEMENTO MACARRÃO COM FRANGO
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>616</b>	<b>504</b>	<b>404</b>	<b>431</b>	<b>533</b>
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 30/03/2026	TERÇA-FEIRA DATA: 31/03/2026	QUARTA-FEIRA DATA: 01/04/2026	QUINTA-FEIRA DATA: 02/04/2026	SEXTA-FEIRA DATA: 03/04/2026
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ  FEIJÃO  FRANGO DESFIADO (SASSAMI/TOMATE/EXTRATO) CREME DE MILHO (MILHO) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ  ESTROGONOFÉ DE CARNE BOVINA  BATATA RÚSTICA (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA) FRUTA - LARANJA	ARROZ COLORIDO (CENOURA E VAGEM) FEIJÃO  FRANGO REFOGADO COM LEGUMES (SASSAMI/BROCOLIS) SALADA CRUA (ALMEIRÃO/TOMATE)	ARROZ CARRETEIRO  (CUBOS/TOMATE/CEBOLA/CENOURA)  SALADA CRUA (ALFACE)  FRUTA - BANANA	<b>FERIADO</b>
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>528</b>	<b>495</b>	<b>373</b>	<b>481</b>	<b>0</b>

### HORÁRIO DO SERVIÇO

**PRINCIPAL** antes de iniciar das atividades pedagógicas

 **Beatriz Lourenço Nunes**  
Nutricionista CRN8/231  
 **Mirza A. Nakamura Kawakita**  
Nutricionista CRN-8/3232  
 **Nathalia Assis Augustó**  
Nutricionista - CRN/8 10397  
 **Renata Perceiro Romero**  
Nutricionista CRN8/2451

### OBSERVAÇÕES:

- \* 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 MARÇO 2026

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	10.961	498
PROT. (g)	478	22
LÍPIDEOS (g)	267	12
SAT. (g)	74	3
CARB. (g)	1.671	76
FIBRA (g)	151	7
CÁLCIO (mg)	2.340	106
MAGNÉSIO (mg)	1.766	80
FERRO (mg)	65	3
ZINCO (mg)	56	3
RETINOL (mcg)	625	28
VIT. C (mg)	899	41
SÓDIO (mg)	13.929	633
GORD. TRANS (g)	0	0



# MARÇO 2026



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

## CARDÁPIO PROJOVEM PARCIAL - EXECUTADO

FAIXA ETÁRIA - ACIMA 16 ANOS



### VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 02/03/2026 A 06/03/2026			SEMANA DE 09/03/2026 A 13/03/2026		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.285	457	E. (KCAL)	2.452	490
PROT. (g)	104	21	PROT. (g)	114	23
PROT. (%) - 10% A 15% VET	18		PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	
LÍPÍDEOS (g)	50	10	LÍPÍDEOS (g)	57	11
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	20		LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	21	
SAT. (g)	13	3	SAT. (g)	17	3
CARB. (g)	359	72	CARB. (g)	373	75
CARB. (%) - 55% A 65% VET	63		CARB. (%) - 55% A 65% VET	61	
FIBRA (g)	34	7	FIBRA (g)	37	7
CÁLCIO (mg)	292	58	CÁLCIO (mg)	558	112
MAGNÉSIO (mg)	393	79	MAGNÉSIO (mg)	396	79
FERRO (mg)	14	3	FERRO (mg)	15	3
ZINCO (mg)	12	2	ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	78	16	RETINOL (mcg)	100	20
VIT. C (mg)	177	35	VIT. C (mg)	240	48
SÓDIO (mg)	2626	525	SÓDIO (mg)	2867	573
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 16/03/2026 A 20/03/2026			SEMANA DE 23/3/2026 A 27/03/2026		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.712	542	E. (KCAL)	2.488	498
PROT. (g)	110	22	PROT. (g)	106	21
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16		PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	
LÍPÍDEOS (g)	60	12	LÍPÍDEOS (g)	69	14
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	20		LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	25	
SAT. (g)	17	3	SAT. (g)	21	4
CARB. (g)	438	88	CARB. (g)	359	72
CARB. (%) - 55% A 65% VET	65		CARB. (%) - 55% A 65% VET	58	
FIBRA (g)	35	7	FIBRA (g)	34	7
CÁLCIO (mg)	466	93	CÁLCIO (mg)	702	140
MAGNÉSIO (mg)	421	84	MAGNÉSIO (mg)	397	79
FERRO (mg)	16	3	FERRO (mg)	14	3
ZINCO (mg)	13	3	ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	176	35	RETINOL (mcg)	179	36
VIT. C (mg)	160	32	VIT. C (mg)	208	42
SÓDIO (mg)	3242	648	SÓDIO (mg)	3957	791
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 30/04/2026 A 03/04/2026		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.878	469
PROT. (g)	82	21
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	
LÍPÍDEOS (g)	49	12
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	24	
SAT. (g)	12	3
CARB. (g)	273	68
CARB. (%) - 55% A 65% VET	58	
FIBRA (g)	24	6
CÁLCIO (mg)	406	101
MAGNÉSIO (mg)	331	83
FERRO (mg)	11	3
ZINCO (mg)	11	3
RETINOL (mcg)	96	24
VIT. C (mg)	150	38
SÓDIO (mg)	2082	521
GORD. TRANS (g)	0	0