

# JUNHO 2026



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

## CARDÁPIO EDUCAÇÃO ESPECIAL FILANTRÓPICO -



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 01/06/2026	DATA: 02/06/2026	DATA: 03/06/2026	DATA: 04/06/2026	DATA: 05/06/2026
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO PICADINHO DE CARNE LEGUMES REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES E SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (COLORAU/FRANGO/CENOURA/VAGEM) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - LARANJA	FERIADO	RECESSO
KCAL TOTAL	285	283	294	0	0
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 08/06/2026	DATA: 09/06/2026	DATA: 10/06/2026	DATA: 11/06/2026	DATA: 12/06/2026
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (FRANGO/BATATA DOCE/TOMATE) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA CRUA (REPOLHO)	MACARRÃO A BOLONHESA (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES RALADOS (OVOS/CENOURA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) FRUTA - MELÃO	PÃO DE QUEIJO (4 POR ALUNO) CHOCOLATE QUENTE E COMO COMPLEMENTAÇÃO MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (MOÍDA/CENOURA/COLORAU)	FERIADO
KCAL TOTAL	408	299	279	669	0
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 15/06/2026	DATA: 16/06/2026	DATA: 17/06/2026	DATA: 18/06/2026	DATA: 19/06/2026
PRINCIPAL	ARROZ CARNE COM MOLHO DE LEGUME (MANDIOCA/MOÍDA/COLORAU) SALADA REFOGADA (ESCAROLA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO NHOQUE DE FRANGO DESFIADO COM LEGUMES (FILÉ/VAGEM) SALADA CRUA (REPOLHO COM MAÇÃ RALADA)	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUME (CENOURA/ESPINAFREOREGANO) LEGUME REFOGADO (BERINJELA) FRUTA - MELÃO	MACARRÃO DE FORNO COM REQUEIJÃO, ERVILHA, TOMATE E CENOURA (EXTRATO/REQUEIJÃO) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - PONCÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA REFOGADA (TIRAS) LEGUME REFOGADO (COUVE- MANTEIGA) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	254	391	314	230	267

# JUNHO 2026



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

## CARDÁPIO EDUCAÇÃO ESPECIAL FILANTRÓPICO -



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 22/06/2026	TERÇA-FEIRA DATA: 23/06/2026	QUARTA-FEIRA DATA: 24/06/2026	QUINTA-FEIRA DATA: 25/06/2026	SEXTA-FEIRA DATA: 26/06/2026
<p><b>PRINCIPAL</b></p>	<p>ARROZ CREME DE MANDIOCA COM FRANGO DESFIADO (MANDIOCA/TOMATE/REQUEIJÃO/FRANGO) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) FRUTA - LARANJA</p>	<p>ARROZ FEIJÃO CARNE DE MOIDA REFOGADA COM LEGUMES (MOÍDA/COLORAU/CENOURA) MILHO COZIDO COM MANTEIGA (MILHO/MANTEIGA) (PODE SER NA ESPIGA OU CORTADO)</p>	<p>ARROZ FEIJÃO OMELETE COM LEGUME (ESPINAFRE/CENOURA/ERVILHA) SALADA COZIDA (BETERRABA) FRUTA - MAÇÃ</p>	<p>ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO REFOGADO (FRANGO/TOMATE) BATATA DOCE ASSADA (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ALFACE)</p>	<p>CACHORRO QUENTE (PÃO DE LEITE/SALSICHA/TOMATE) QUENTÃO DE FRUTAS (CHÁ/MAÇÃ/LARANJA) CANJICA MACARRÃO COM CARNE (COMPLEMENTO)</p>
<b>KCAL TOTAL</b>	256	382	336	248	328
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 29/06/2026	TERÇA-FEIRA DATA: 30/06/2026	QUARTA-FEIRA DATA: 01/07/2026	QUINTA-FEIRA DATA: 02/07/2026	SEXTA-FEIRA DATA: 03/07/2026
<p><b>PRINCIPAL</b></p>	<p>ARROZ FRANGO REFOGADO (SOBREC/TOMATE) SALADA DE MACARRÃO (CENOURA/MILHO/ERVILHA/PRESUNTO/MAIONESE) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA -MAÇÃ</p>	<p>ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA) FRUTA - LARANJA</p>	<p>MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES (COLORAU/MOÍDA/CENOURA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) BOLO DE FUBÁ COM DOCE</p>	<p>ARROZ FEIJÃO POLENTA COM MOLHO DE FRANGO DESFIADO (FRANGO/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA/TOMATE)</p>	<p>ARROZ FEIJÃO MEXICANO (MOÍDA/EXTRATO) SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO) FRUTA - BANANA</p>
<b>KCAL TOTAL</b>	336	322	414	278	327

\* NO CARDÁPIO DO DIA 26/06 A UNIDADE QUE ENTENDER A NECESSIDADE DE COMPLEMENTAÇÃO DO LANCHE PROPOSTO, PODERÁ FAZER A PREPARAÇÃO: MACARRÃO COM LEGUMES E CARNE MOÍDA

\*\* ENTRE OS DIAS 22/06 A 01/07 - O CARDÁPIO ESTÁ VOLTADO PARA AS COMEMORAÇÕES DAS FESTIVIDADES JUNINAS - DE ACORDO COM A DISPONIBILIDADE DOS GÊNEROS A UNIDADE ESCOLAR PODE REALIZAR OS PREPAROS ENTRE ESSA SEMANA ATÉ PRIMEIRA SEMANA DE JULHO.

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
PRINCIPAL MANHÃ	2h após o início das atividades pedagógicas
PRINCIPAL TARDE	2h após o início das atividades pedagógicas

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE JUNHO 2026		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	6.428	321
PROT. (g)	260	13
LIPÍDEOS (g)	176	9
SAT. (g)	40	2
CARB. (g)	951	48
FIBRA (g)	90	4
CÁLCIO (mg)	1.364	68
MAGNÉSIO (mg)	969	48
FERRO (mg)	37	2
ZINCO (mg)	30	2
RETINOL (mcg)	707	35
VIT. C (mg)	416	21
SÓDIO (mg)	8.345	417
GORD. TRANS (g)	0	0

 Maria Cristina Anzola Alexandre Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRN8/231	 Mirza A. Nakamura Kuwahara Nutricionista CRN-8/1232	 Nathalia Assis Augusto Nutricionista - CRN9 10397	 Renata Perucelo Romero Nutricionista CRN8/2451
---	--	--	--	---

### OBSERVAÇÕES:

- \* As FRUTAS que sobram 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



# JUNHO 2026



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

## CARDÁPIO EDUCAÇÃO ESPECIAL FILANTRÓPICO -



### VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 01/06/2026 A 05/06/2026			SEMANA DE 08/06/2026 A 12/06/2026		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	862	215	E. (KCAL)	1.902	476
PROT. (g)	42	10	PROT. (g)	62	16
PROT. (%) - 10% A 15% VET	19		PROT. (%) - 10% A 15% VET	13	
LIPÍDEOS (g)	21	5	LIPÍDEOS (g)	71	18
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	22		LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	34	
SAT. (g)	5	1	SAT. (g)	10	3
CARB. (g)	123	31	CARB. (g)	250	63
CARB. (%) - 55% A 65% VET	57		CARB. (%) - 55% A 65% VET	53	
FIBRA (g)	14	3	FIBRA (g)	16	4
CÁLCIO (mg)	143	36	CÁLCIO (mg)	515	129
MAGNÉSIO (mg)	145	36	MAGNÉSIO (mg)	209	52
FERRO (mg)	6	1	FERRO (mg)	8	2
ZINCO (mg)	4	1	ZINCO (mg)	8	2
RETINOL (mcg)	47	12	RETINOL (mcg)	318	79
VIT. C (mg)	78	20	VIT. C (mg)	47	12
SÓDIO (mg)	1110	277	SÓDIO (mg)	2790	697
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

  

SEMANA DE 15/06/2026 A 19/06/2026			SEMANA DE 22/06/2026 A 26/06/2026		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.456	291	E. (KCAL)	1.550	310
PROT. (g)	67	13	PROT. (g)	62	12
PROT. (%) - 10% A 15% VET	18		PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	
LIPÍDEOS (g)	34	7	LIPÍDEOS (g)	36	7
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	21		LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	21	
SAT. (g)	9	2	SAT. (g)	12	2
CARB. (g)	225	45	CARB. (g)	247	49
CARB. (%) - 55% A 65% VET	62		CARB. (%) - 55% A 65% VET	64	
FIBRA (g)	25	5	FIBRA (g)	25	5
CÁLCIO (mg)	254	51	CÁLCIO (mg)	343	69
MAGNÉSIO (mg)	263	53	MAGNÉSIO (mg)	264	53
FERRO (mg)	10	2	FERRO (mg)	10	2
ZINCO (mg)	8	2	ZINCO (mg)	7	1
RETINOL (mcg)	47	9	RETINOL (mcg)	252	50
VIT. C (mg)	114	23	VIT. C (mg)	107	21
SÓDIO (mg)	1871	374	SÓDIO (mg)	1763	353
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

  

SEMANA DE 29/06/2026 A 03/07/2026		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.677	335
PROT. (g)	66	13
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	
LIPÍDEOS (g)	35	7
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	19	
SAT. (g)	9	2
CARB. (g)	278	56
CARB. (%) - 55% A 65% VET	66	
FIBRA (g)	25	5
CÁLCIO (mg)	223	45
MAGNÉSIO (mg)	267	53
FERRO (mg)	10	2
ZINCO (mg)	8	2
RETINOL (mcg)	64	13
VIT. C (mg)	97	19
SÓDIO (mg)	1787	357
GORD. TRANS (g)	0	0