

JULHO
2026



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
	DATA: 29/06/2026	DATA: 30/06/2026	DATA: 01/07/2026	DATA: 02/07/2026	DATA: 03/07/2026
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/BANANA) PÃO DE FORMA COM OVOS MEXIDOS	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/BANANA) BISCOITO	LEITE COM ACHOCOLATADO BATIDO NO LIQUIDIFICADOR (QUENTE) BISCOITO	CHÁ PÃO DE FORMA COM PRESUNTO
PRINCIPAL	ARROZ FRANGO REFOGADO (SOBREC/TOMATE) SALADA DE MACARRÃO (CENOURA/MILHO/ERVILHA/PRESUNTO/MAIONESE) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES (COLORAU/MOÍDA/CENOURA/BROCOLIS) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) BOLO DE FUBÁ COM DOCE	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM MOLHO DE FRANGO DESFIADO (FRANGO/COLORAU) LEGUME REFOGADO (COUVE-FLOR)	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (MOÍDA/EXTRATO) SALADA CRUA (TOMATE/REPOLHO) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL			594	520	406
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 06/07/2026	DATA: 07/07/2026	DATA: 08/07/2026	DATA: 09/07/2026	DATA: 10/07/2026
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE CARAMELADO PÃO DE FORMA COM PRESUNTO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/BANANA) PÃO DE FORMA COM OVOS	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	FLOCOS COM LEITE
PRINCIPAL	MACARRÃO COM CARNE DESFIADA E LEGUMES (MOÍDA/CENOURA/COLORAU/CUBOS) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM LEGUME (BROCOLIS/ERVILHA) SALADA COZIDA (BETERRABA) FRUTA - PONCÃ	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO (FRANGO/COLORAU) BATATA RÚSTICA (BATATA DOCE) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ POLENTA A BOLONHESA (MOÍDA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (MILHO/ERVILHA)	ARROZ CASSOULET (FEIJÃO/TIRAS SUÍNA/MOÍDA BOVINA/EXTRATO) FAROFA DE LEGUMES (CENOURA/MILHO)
KCAL TOTAL	501	485	594	473	497
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 13/07/2026	DATA: 14/07/2026	DATA: 15/07/2026	DATA: 16/07/2026	DATA: 17/07/2026
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
PRINCIPAL	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
KCAL TOTAL	0	0	0	0	0

JULHO
2026



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: 20/07/2026	TERÇA-FEIRA DATA: 21/07/2026	QUARTA-FEIRA DATA: 22/07/2026	QUINTA-FEIRA DATA: 23/07/2026	SEXTA-FEIRA DATA: 24/07/2026
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
PRINCIPAL	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
KCAL TOTAL	0	0	0	0	0
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 27/07/2026	TERÇA-FEIRA DATA: 28/07/2026	QUARTA-FEIRA DATA: 29/07/2026	QUINTA-FEIRA DATA: 30/07/2026	SEXTA-FEIRA DATA: 31/07/2026
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	ESTUDO E PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	CHÁ BISCOITO	LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/BANANA) PÃO DE FORMA COM OVOS MEXIDOS
PRINCIPAL	ESTUDO E PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (MILHO)	ARROZ COM ERVILHA FEIJÃO POLENTA COM RAGU DE CARNE (FRANGO/COLORAU)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUMES (FRANGO/ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ CARRETEIRO (TIRAS/ARROZ/CENOURA/TOMATE) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - MAÇÃ
KCAL TOTAL	0	440	557	497	511

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

 Maria Clotilde Assis Augusto Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRN8/231	 Mirza A. Nakamura Kawahara Nutricionista CRN-8/1232	 Nathalia Assis Augusto Nutricionista - CRN/8 10397	 Renata Peresello 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,

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE JULHO 2026		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	6.075	506
PROT. (g)	236	20
LIPÍDEOS (g)	165	14
SAT. (g)	44	4
CARB. (g)	909	76
FIBRA (g)	68	6
CÁLCIO (mg)	2.118	176
MAGNÉSIO (mg)	870	73
FERRO (mg)	33	3
ZINCO (mg)	29	2
RETINOL (mcg)	1.136	95
VIT. C (mg)	358	30
SÓDIO (mg)	6.220	518
GORD. TRANS (g)	0	0



JULHO
2026



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 29/06/2026 A 03/07/2026			SEMANA DE 06/07/2026 A 10/07/2026		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.520	304	E. (KCAL)	2.550	510
PROT. (g)	54	11	PROT. (g)	100	20
PROT. (%) - 10% A 15% VET	14		PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	
LIPÍDEOS (g)	43	9	LIPÍDEOS (g)	67	13
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	25		LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	24	
SAT. (g)	11	2	SAT. (g)	20	4
CARB. (g)	233	47	CARB. (g)	390	78
CARB. (%) - 55% A 65% VET	61		CARB. (%) - 55% A 65% VET	61	
FIBRA (g)	17	3	FIBRA (g)	30	6
CÁLCIO (mg)	457	91	CÁLCIO (mg)	1011	202
MAGNÉSIO (mg)	226	45	MAGNÉSIO (mg)	359	72
FERRO (mg)	8	2	FERRO (mg)	15	3
ZINCO (mg)	7	1	ZINCO (mg)	14	3
RETINOL (mcg)	249	50	RETINOL (mcg)	509	102
VIT. C (mg)	36	7	VIT. C (mg)	203	41
SÓDIO (mg)	1569	314	SÓDIO (mg)	2811	562
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 28/07/2026 A 31/07/2026		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.005	501
PROT. (g)	82	21
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	
LIPÍDEOS (g)	55	14
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	25	
SAT. (g)	13	3
CARB. (g)	286	72
CARB. (%) - 55% A 65% VET	57	
FIBRA (g)	21	5
CÁLCIO (mg)	650	162
MAGNÉSIO (mg)	285	71
FERRO (mg)	11	3
ZINCO (mg)	9	2
RETINOL (mcg)	377	94
VIT. C (mg)	119	30
SÓDIO (mg)	1840	460
GORD. TRANS (g)	0	0

DIETA ESPECIAL - FUNDAMENTAL - JULHO 2026

ALERGIA AO LEITE DE VACA	
PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
LEITE	CHÁ OU SUCO DE FRUTAS (C/ ÁGUA) OU SUCO DE POLPA
VITAMINA DE FRUTA	SUCO DE FRUTAS (C/ ÁGUA) OU SUCO DE POLPA OU CHÁ
LEITE CARMELADO	CHÁ OU SUCO DE FRUTAS (C/ ÁGUA) OU SUCO DE POLPA
ACHOCOLATADO (C/ LEITE)	ACHOCOLATADO <u>SEM</u> LEITE (APTI)
BOLACHA/BISCOITO (C/ LEITE) E BISCOITO DE POLVILHO	BOLACHA/BISCOITO <u>SEM</u> LEITE (PICCININI/RENATA/LIANE) <u>OU</u> BOLACHA PÃO DE MEL (BOLAMEL)
PÃO	PÃO SEM LEITE (ROMA)
PÃO (C/ LEITE) C/ MANTEIGA/ QUEIJO/ REQUEIJÃO	PÃO (S/ LEITE) (ROMA) C/ OVOS
ESFERAS DE MILHO E SOJA - CHOCOLATE	FLOCOS DE MILHO (ALCAFOODS)
FLOCOS C/ LEITE	FLOCOS DE MILHO (ALCAFOODS)
BOLO DE FUBÁ COM DOCE	BOLO SEM LEITE COM DOCE

ALERGIA OVO	
PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
BISCOITO DE POLVILHO	BISCOITO ÁGUA E SAL <u>OU</u> BOLACHA DE MAISENA <u>OU</u> BOLACHA ROSQUINHA (PICCININI/RENATA/LIANE) OU BOLACHA PÃO DE MEL (BOLAMEL)
PÃO COM OVO	PÃO SEM OVO (ROMA) COM MANTEIGA, REQUEIJÃO, QUEIJO, PRESUNTO OU GELEIA
MACARRÃO	MACARRÃO <u>SEM</u> OVO (URBANO)
OMELETE COM LEGUMES	CARNE BOVINA/ SUÍNA/ FRANGO COM LEGUMES
MACARRÃO A BOLONHESA	MACARRÃO SEM OVO (URBANO) A BOLONHESA
MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES	MACARRÃO SEM OVO (URBANO) COM CARNE MOÍDA E LEGUMES
BOLO DE FUBÁ COM DOCE	BOLO SEM OVO COM DOCE

INTOLERÂNCIA À LACTOSE	
PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
LEITE	LEITE SEM LACTOSE (CCGL) OU CHÁ OU SUCO DE FRUTAS (C/ ÁGUA) OU SUCO DE POLPA
VITAMINA DE FRUTA	VITAMINA DE FRUTA C/ LEITE SEM LACTOSE (CCGL) OU SUCO DE FRUTAS (C/ ÁGUA) OU SUCO DE POLPA OU CHÁ
LEITE CARMELADO	LEITE SEM LACTOSE (CCGL) CARMELADO OU SUCO DE FRUTAS (C/ ÁGUA) OU SUCO DE POLPA OU CHÁ
ACHOCOLATADO (C/ LEITE/LACTOSE))	ACHOCOLATADO <u>SEM</u> LACTOSE (APTI)
BOLACHA/BISCOITO (C/ LEITE) E BISCOITO DE POLVILHO	BOLACHA/BISCOITO <u>SEM</u> LACTOSE (PICCININI/RENATA/LIANE) <u>OU</u> BOLACHA PÃO DE MEL (BOLAMEL)
PÃO	PÃO SEM LEITE (ROMA)
PÃO (C/ LEITE) C/ MANTEIGA/ QUEIJO/ REQUEIJÃO	PÃO (S/ LEITE) (ROMA) C/ OVOS
ESFERAS DE MILHO E SOJA - CHOCOLATE	FLOCOS DE MILHO (ALCAFOODS)
FLOCOS C/ LEITE	FLOCOS DE MILHO (ALCAFOODS) C/ LEITE SEM LACTOSE (CCGL)
BOLO DE FUBÁ COM DOCE	BOLO C/ LEITE SEM LACTOSE (CCGL) C/ DOCE OU BOLO S/ LEITE COM DOCE

DIABETES	
PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
ACHOCOLATADO	ACHOCOLATADO DIET (APTI)
VITAMINA DE FRUTA/MILKSHAKE DE FRUTA/SUCO DE POLPA	VITAMINA DE FRUTA <u>SEM</u> AÇÚCAR / MILKSHAKE DE FRUTA SEM AÇÚCAR / SUCO DE POLPA SEM AÇÚCAR
BOLACHA/BISCOITO DOCE (ROSQUINHA/AMANTEIGADA) / BOLACHA PÃO DE MEL	BISCOITO ÁGUA E SAL (PICCININI/LIANE) <u>OU</u> BISCOITO POLVILHO (TICK TITOS) <u>OU</u> BISCOITO INTEGRAL DIET (LOWÇUCAR)
FLOCOS AÇUCARADO E ESFERAS DE MILHO E SOJA - CHOCOLATE	FLOCOS <u>SEM</u> AÇÚCAR (ALCAFOODS)
PÃO	PÃO INTEGRAL (ROMA)
ARROZ	ARROZ INTEGRAL (SOLITO)
MACARRÃO	MACARRÃO INTEGRAL (FLORIANI/LIANE)
BOLO DE FUBÁ COM DOCE	BOLO SEM AÇÚCAR
* O CONSUMO DE ALIMENTOS FONTE DE CARBOIDRATO (PÃO, BISCOITO, ARROZ, MACARRÃO, NHOQUE, PURÉ, TORTA, FAROFA, POLENTA, BOLO, BATATA, BATATA DOCE E/OU MANDIOCA, DEVE SER MODERADO	