

JULHO

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	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	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
COLAÇÃO	FLOCOS COM FRUTAS (MAMÃO/MELÃO)	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAMÃO COM LARANJA	FRUTA - BANANA	FRUTA - MAÇÃ
ALMOÇO	ARROZ FRANGO REFOGADO (SOBREC/TOMATE) SALADA DE MACARRÃO (CENOURA/MILHO/ERVILHA/PRESUNTO/MAIONESE) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO (SOBREC/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA/ ABOBRINHA) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ FEIJÃO POLENTA A BOLONHESA (MOÍDA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (COUVE-MANTEIGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO (EXTRATO/TOMATE) SALADA CRUA (ALFACE)
JANTAR	ARROZ CARNE MOÍDA REFOGADA (MOÍDA/TOMATE/CENOURA/CARÁ) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - MAÇÃ	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES (COLORAU/MOÍDA/CENOURA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)	ARROZ CHINÊS (OVO/CENOURA/PRESUNTO) FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA (MOÍDA/CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)	MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO (FRANGO/TOMATE/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (COUVE-FLOR) BOLO DE FUBÁ COM DOCE	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (MOÍDA/EXTRATO) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	946	724	873	1042	769
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	LEITE CARAMELADO PÃO DE FORMA COM PRESUNTO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/BANANA) BISCOITO	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO DE FORMA COM OVOS	FLOCOS COM LEITE
COLAÇÃO	FRUTA - MAÇÃ	FLOCOS COM FRUTAS (MAMÃO/MELÃO)	SALADA DE FRUTA (MAÇÃ/LARANJA/MAMÃO)	FRUTA - BANANA	SALADA DE FRUTA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUMES (SOBREC/CENOURA) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM LEGUME (ALMEIRÃO/ERVILHA) SALADA COZIDA (BETERRABA) FRUTA - PONCÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE REFOGADA (MOÍDA/COLORAU) BATATA RÚSTICA (BATATA DOCE) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ POLENTA A BOLONHESA (MOÍDA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (MILHO/ERVILHA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO GRELHADO (SASSAMI) CREME DE MILHO (MILHO)
JANTAR	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (MOÍDA/CENOURA/COLORAU/CUBOS) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO AO MOLHO DE LARANJA (FRANGO/LARANJA) SALADA CRUA (PEPINO)	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO (FILÉ/EXTRATO) SALADA CRUA (CENOURA RALADA)	ARROZ FEIJÃO TORTA DE FRANGO COM LEGUMES (FRANGO/ERVILHA/LEGUMES)	ARROZ CASSOULET (FEIJÃO/TIRAS SUÍNA/MOÍDA BOVINA/EXTRATO) FAROFÁ DE LEGUMES (CENOURA/MILHO)
KCAL TOTAL	761	763	727	1150	861

JULHO

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	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	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
COLAÇÃO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
ALMOÇO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
JANTAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
KCAL TOTAL					
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 20/07/2026	DATA: 21/07/2026	DATA: 22/07/2026	DATA: 23/07/2026	DATA: 24/07/2026
DESJEJUM	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
COLAÇÃO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
ALMOÇO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
JANTAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
KCAL TOTAL					

JULHO 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	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 27/07/2026	DATA: 28/07/2026	DATA: 29/07/2026	DATA: 30/07/2026	DATA: 31/07/2026
DESJEJUM	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
COLAÇÃO	ESTUDO E PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	LEITE COM CHOCOLATE BISCOITO	FLOCOS COM LEITE	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MAMÃO
ALMOÇO	ESTUDO E PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA COM LEGUME (MOÍDA/COLORAU/MILHO/ERVILHA)	ARROZ COM ERVILHA FEIJÃO POLENTA COM CARNE (MOÍDA/COLORAU)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUMES (FRANGO/CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO ALMONDEGAS DE CARNE AO MOLHO DE TOMATE (MOÍDA/COLORAU/TOMATE) SALADA CRUA - (ACELGA)
JANTAR	ESTUDO E PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (MILHO)	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO (FRANGO/COLORAU)	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (MOÍDA/CENOURA/ABOBRINHA/BROCOLIS /COLORAU) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	ARROZ CARRETEIRO (TIRAS/ARROZ/CENOURA/TOMATE) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE) FRUTA - MAÇÃ
KCAL TOTAL		893	996	781	808

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

 Maria Clotilde Aparecida Andrade Secretaria de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRN8/231	 Miletz A. Nakamura Kawahara Nutricionista CRN-8/1212	 Nathalia Assis Augusto Nutricionista – CRN/8 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; excepcionaisidades 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

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE JULHO 2026		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	12.598	1050
PROT. (g)	500	42
LIPÍDEOS (g)	354	29
SAT. (g)	92	8
CARB. (g)	1.869	156
FIBRA (g)	140	12
CÁLCIO (mg)	4.712	393
MAGNÉSIO (mg)	1.923	160
FERRO (mg)	72	6
ZINCO (mg)	64	5
RETINOL (mcg)	2.434	203
VIT. C (mg)	1.075	90
SÓDIO (mg)	13.302	1108
GORD. TRANS (g)	0	0



JULHO
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



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)	2.683	537	E. (KCAL)	4.262	852
PROT. (g)	110	22	PROT. (g)	174	35
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16		PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	
LÍPÍDEOS (g)	70	14	LÍPÍDEOS (g)	105	21
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23		LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	22	
SAT. (g)	19	4	SAT. (g)	26	5
CARB. (g)	414	83	CARB. (g)	667	133
CARB. (%) - 55% A 65% VET	62		CARB. (%) - 55% A 65% VET	63	
FIBRA (g)	36	7	FIBRA (g)	56	11
CÁLCIO (mg)	682	136	CÁLCIO (mg)	1371	274
MAGNÉSIO (mg)	465	93	MAGNÉSIO (mg)	702	140
FERRO (mg)	16	3	FERRO (mg)	25	5
ZINCO (mg)	13	3	ZINCO (mg)	22	4
RETINOL (mcg)	332	66	RETINOL (mcg)	553	111
VIT. C (mg)	252	50	VIT. C (mg)	453	91
SÓDIO (mg)	3117	623	SÓDIO (mg)	4512	902
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)	5.653	1413
PROT. (g)	216	54
PROT. (%) - 10% A 15% VET	15	
LÍPÍDEOS (g)	180	45
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	29	
SAT. (g)	47	12
CARB. (g)	789	197
CARB. (%) - 55% A 65% VET	56	
FIBRA (g)	49	12
CÁLCIO (mg)	2658	665
MAGNÉSIO (mg)	757	189
FERRO (mg)	31	8
ZINCO (mg)	29	7
RETINOL (mcg)	1549	387
VIT. C (mg)	370	93
SÓDIO (mg)	5642	1411
GORD. TRANS (g)	0	0

DIETA ESPECIAL - INTEGRAL - 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 CARAMELADO	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) S/ LEITE
ESTROGONOFE DE FRANGO	FRANGO REFOGADO
CREME DE MILHO	MILHO REFOGADO
TORTA DE FRANGO C/ LEGUMES	TORTA DE FRANGO C/ LEGUMES SEM LEITE OU FRANGO C/ LEGUMES REFOGADO
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
ARROZ CHINÊS	ARROZ COM CENOURA E PRESUNTO
MACARRÃO	MACARRÃO <u>SEM</u> OVO (URBANO)
TORTA DE FRANGO COM LEGUMES	TORTA S/ OVOS COM FRANGO E LEGUMES OU FRANGO C/ LEGUMES

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 CARAMELADO	LEITE SEM LACTOSE (CCGL) CARAMELADO OU SUCO DE FRUTAS (C/ ÁGUA) OU SUCO DE POLPA OU CHÁ
ACHOCOLATADO (C/ LEITE/LACTOSE))	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
FLOCOS C/ LEITE	FLOCOS DE MILHO (ALCAFOODS) C/ LEITE S/ LACTOSE
FLOCOS C/ LEITE	FLOCOS DE MILHO (ALCAFOODS) S/ LEITE
ESTROGONOFE DE FRANGO	ESTROGONOFE COM LEITE SEM LACTOSE (CCGL) OU FRANGO REFOGADO
CREME DE MILHO	CREME DE MILHO C/ LEITE S/ LACTOSE (CCGL) OU MILHO REFOGADO
TORTA DE FRANGO C/ LEGUMES	TORTA DE FRANGO C/ LEGUMES C/ LEITE SEM LACTOSE (CCGL) OU FRANGO C/ LEGUMES REFOGADO
BOLO DE FUBÁ COM DOCE	BOLO C/ LEITE SEM LACTOSE (CCGL) C/ DOCE OU BOLO SEM 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 (LOWÇÚCAR)
PÃO	PÃO INTEGRAL (ROMA)
FLOCOS AÇUCARADO E ESFERAS DE MILHO E SOJA - CHOCOLATE	FLOCOS <u>SEM</u> AÇÚCAR (ALCAFOODS)
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, PURÊ, TORTA, FAROFA, POLENTA, BOLO, BATATA, BATATA DOCE E/OU MANDIOCA, DEVE SER MODERADO	