



Prefeitura do Município de Londrina  
Secretaria Municipal de Educação  
Gerência de Alimentação Escolar - GAE



**CMEI**

CARDÁPIO CMEI (C1, C2, C3, P4 e P5) - INTEGRAL

SETEMBRO / 2021

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
			1	2	3
DESJEJUM			Suco de Natural de Fruta Fruta - Banana	Leite Batido com Fruta (Banana) Fruta - Melão	Leite com Polpa Pão com Manteiga
ALMOÇO			Arroz Feijão Carne em Cubos com Legume (Batata Doce) Salada de Acelga com Cenoura	Arroz Feijão Frango (Sobrec.) ao Molho com Legume (Cenoura) Salada de Couve/Tomate	Arroz Feijão Carne Moída com Legume (Milho e Ervilha) Legume Refogado (Abobrinha)
LANCHE			Leite Batido com Polpa Pão com Manteiga	Fruta - Mamão	Fruta - Maçã
JANTAR			Arroz Colorido Carne em Tiras Acebolada Legume Refogado (Chuchu/Vagem)	Nhoque com Frango Desfiado ao molho Legume Refogado (Brócolis) Fruta (Laranja)	Arroz Feijão Frango com Legume (Abóbora) Salada Alface, Tomate e Cenoura
KCAL TOTAL			736	814	691
	6	7	8	9	10
DESJEJUM	PRÁTICA PEDAGÓGICA	FERIADO	Leite com Polpa Pão com Manteiga	Leite com Fruta (Banana + Mamão)	Leite com Maça Fruta - Banana
ALMOÇO	PRÁTICA PEDAGÓGICA	FERIADO	Arroz Polenta com Molho de Carne Moída Legume Refogado (Couve-Flor) Fruta - Melão	Arroz Feijão Frango Refogado Legumes Refogados (Chuchu/Cenoura)	Macarrão Festivo Salada (Alface e Pepino) Fruta - Laranja
LANCHE	PRÁTICA PEDAGÓGICA	FERIADO	Salada de Fruta	Suco de Polpa Pão com Requeijão	Salada de Frutas (Mamão/Laranja/Maçã)
JANTAR	PRÁTICA PEDAGÓGICA	FERIADO	Arroz Feijão Carne de Panela com Legume (Abóbora)	Macarrão com Frango Desfiado Fruta - Maçã	Arroz Estrogonofe de Carne Legumes Sauté - Batata
KCAL TOTAL			669	665	674
	13	14	15	16	17
DESJEJUM	Leite com Polpa	Suco de Polpa Pão com Queijo	Chá Claro Pão com Requeijão	Leite com Maça Fruta - Banana	Leite Batido com Fruta (Abacate)
ALMOÇO	Arroz Omelete com Mussarela e Tomate Ou Omelete de Forno Legume Refogado (Cenoura) Fruta - Melão	Arroz Feijão Carne de Panela com Legume (Abóbora Seca) Fruta - Maça	Arroz Feijão Frango com Legume (Cenoura) Salada de Acelga	Arroz Nhoque com Molho de Carne Moída Salada de Acelga	Arroz Feijão Carne em Tiras com Legume (Abobrinha) Salada (Couve-Manteiga) Fruta - Banana
LANCHE	Suco de Polpa	Salada de Fruta	Fruta - Pera	Suco de Polpa Pão com Manteiga	Leite Pão com Requeijão
JANTAR	Macarrão com Frango e Legumes (Abobrinha)	Arroz Polenta com Carne Moída Salada de Tomate	Macarrão a Bolonhesa Legume Cozido (Beterraba) Fruta - Laranja	Arroz Feijão Carne com Legumes (Vagem e Cenoura)	Canja Fruta - Melão
KCAL TOTAL	786	730	600	758	736



Prefeitura do Município de Londrina  
Secretaria Municipal de Educação  
Gerência de Alimentação Escolar - GAE



**CMEI**

CARDÁPIO CMEI (C1, C2, C3, P4 e P5) - INTEGRAL

SETEMBRO / 2021

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	20	21	22	23	24
<b>DESJEJUM</b>	Suco de Polpa Pão com Manteiga	Leite Fruta - Mamão	Leite Fruta - Mamão	Chá Pão com Requeijão	Leite com Polpa Fruta - Maçã
<b>ALMOÇO</b>	Arroz Feijão Carne em Tiras com Legume (Cenoura) Brócolis refogado Fruta - Laranja	Macarrão com Frango Desfiado Legume Refogado (Vagem/Chuchu) Salada de Alface	Arroz Tiras acebolada Lagume Sautê (Batata) Fruta - Mamão	Arroz Feijão Carne Moída Refogada Legume Refogado (Chuchu) Salada de Tomate	Risoto de Frango Legumes (Cenoura/Vagem) Salada de Pepino
<b>LANCHE</b>	Leite com Polpa	Chá Pão de Queijo	Suco de Polpa Pão com Requeijão	Salada de Frutas (Mamão/Maça/Laranja)	Leite Fruta - Maçã
<b>JANTAR</b>	Risoto de Frango	Arroz Feijão Carne de Panela com Legume (Batata Doce) Fruta - Maçã	Nhoque à Bolonhesa	Arroz Polenta com Frango ao Molho Fruta - Banana	Arroz Feijão Carne em Tiras com Legume (Vagem)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>665</b>	<b>814</b>	<b>689</b>	<b>667</b>	<b>720</b>
	27	28	29	30	
<b>DESJEJUM</b>	Leite Biscoito Cream Cracker	Leite Fruta - Mamão	Leite Fruta - Mamão	Chá Pão com Requeijão	
<b>ALMOÇO</b>	Arroz Feijão Ovo Mexido com Legume (Cenoura) Salada de Alface	Macarrão com Frango Desfiado Legume Refogado (Vagem/Chuchu) Salada de Alface	Arroz Tiras acebolada Lagume Sautê (Batata) Fruta - Laranja	Arroz Feijão Carne Moída Refogada Legume Refogado (Chuchu) Salada de Tomate	
<b>LANCHE</b>	Suco com Polpa Pão com Queijo	Chá Pão de Queijo	Suco de Polpa Pão com Requeijão	Salada de Frutas (Mamão/Maça/Laranja)	
<b>JANTAR</b>	Risoto de Frango	Arroz Feijão Carne de Panela com Legume (Batata Doce) Fruta - Maçã	Nhoque à Bolonhesa	Arroz Polenta com Frango ao Molho Fruta - Banana	
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>712</b>	<b>814</b>	<b>689</b>	<b>667</b>	

*Miriz A. Nakamura Kuwahara*  
Miriz A. Nakamura Kuwahara  
Nutricionista CRN8/1212

*Beatriz Lourenço Nunes*  
Beatriz Lourenço Nunes  
Nutricionista CRN8/231

*Renata Perucelo Romero*  
Renata Perucelo Romero  
Nutricionista CRN8/2451

*Fábio Alfredo Gonçalves de Campos*  
Fábio Alfredo Gonçalves de Campos  
Gerente de Alimentação Escolar

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
DESJEJUM	15' antes das atividades pedagógicas
ALMOÇO	3h após o início das atividades pedagógicas
LANCHE DATARDE	2h após almoço
JANTAR	2h após lanche da tarde

OBS: Os ingredientes que compõem as preparações, bem como as informações nutricionais de macronutrientes prioritários constam na ficha técnica da preparação.