



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



CMEI

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

OUTUBRO / 2021

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
					1
DESJEJUM					VITAMINA DE FRUTA
ALMOÇO					ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BROCOLIS SALADA PEPINO COM TOMATE
LANCHE					LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO CREAM CRAKER
JANTAR					ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUMES (ABOBRINHA) SALADA DE TOMATE
KCAL TOTAL					736
	4	5	6	7	8
DESJEJUM	SUCO DE POLPA PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO CREAM CRAKER	LEITE BATIDO COM POLPA FRUTA - BANANA	BEBIDA LÁCTEA	CHÁ PÃO DE FORMA COM MANTEIGA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM LEGUMES FRUTA - MELÃO	ARROZ FEIJÃO FRICASSÊ DE FRANGO LEGUMES REFOGADOS (CENOURA/CHUCHU)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA REPOLHO COM TOMATE	ARROZ NHOQUE COM FRANGO E LEGUMES	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM LEGUMES SALADA DE ALFACE COM TOMATE
LANCHE	FRUTA - BANANA	LEITE BATIDO COM POLPA FRUTA - MAMÃO	SUCO DE POLPA BISCOITO MAISENA	LEITE ACHOCOLATADO FRUTA - MAÇÃ	VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/BANANA/MAÇÃ)
JANTAR	ARROZ COLORIDO FEIJÃO TIRAS ACEBOLADA LEGUME REFOGADO - BROCOLIS/COUVE- FLOR	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE CARNE MOÍDA LEGUME REFOGADO - COUVE-MANTEIGA	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM BATATA DOCE LEGUME REFOGADO (CENOURA)	TORTA DE FRANGO COM LEGUMES SALADA DE ABÓBORA
KCAL TOTAL	652	834	802	692	632
	11	12	13	14	15
DESJEJUM	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	SUCO DE POLPA PÃO DE QUEIJO	LEITE COM ACHOCOLATADO PIPOCA	CHÁ GELADO BOLO DE CENOURA
ALMOÇO	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADA BATATA SAUTÉ	MACARRÃO A BOLONHESA SALADA DE BETERRABA GELATINA COLORIDA	CACHORRO QUENTE SUCO DE POLPA
LANCHE	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	LEITE BATIDO COM POLPA FRUTA - MELÃO	CHÁ BISCOITO AMANTEIGADO	SALADA DE FRUTA
JANTAR	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO LEGUME SAUTÉ - BATATA DOCE SALADA DE TOMATE	ARROZ FEIJÃO FRANGO EM TIRAS ACEBOLADO SALADA DE ALFACE	MACARRÃO FESTIVO SALADA DE ACELGA COM TOMATE FRUTA - PERA
KCAL TOTAL			451	470	431



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



CMEI

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

OUTUBRO / 2021

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	18	19	20	21	22
DESJEJUM	VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ)	LEITE BATIDO COM POLPA MELÃO	FLOCOS COM LEITE MAÇÃ	CHÁ GELADO PÃO COM REQUEIJÃO	SUCO DE POLPA BISCOITO MAISENA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM MOLHO FAROFA COM LEGUMES	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME (BATATA SALADA DE REPOLHO COM CENOURA	ARROZ POLENTA COM FRANGO AO MOLHO LEGUMES REFOGADO (CHUCHU)	ARROZ FEIJÃO CARNE EM CUBOS COM MANDIOCA SALADA DE COUVE-FLORES	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRA COM BATATA SALADA PEPINO COM TOMATE
LANCHE	FRUTA - MAMÃO	FRUTA - MAÇÃ	FRUTA - MELÃO	FRUTA - MAMÃO	LEITE COM ACHOCOLATADO FRUTA - BANANA
JANTAR	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM LEGUMES	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES SALADA DE ACELGA COM CENOURA	ARROZ TUTU DE FEIJÃO COM OVOS SALADA (COUVE- MANTEIGA COM TOMATE)	TORTA MADALENA DE FRANGO LEGUME REFOGADO (VAGEM E CENOURA)	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUME COM MOLHO (ABOBRINHA)
KCAL TOTAL	587	574	606	581	769
	25	26	27	28	29
DESJEJUM	LEITE COM ACHOCOLATADO MAÇÃ	SUCO DE POLPA PÃO COM QUEIJO	CHÁ BISCOITO ROSQUINHA	LEITE COM POLPA PÃO COM MANTEIGA	VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAMÃO)
ALMOÇO	ARROZ COLORIDO CARNE EM TIRAS COM LEGUME SALADA DE CENOURA/CHUCHU LARANJA	ARROZ FEIJÃO ESCONDIDINHO DE FRANGO LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ NHOQUE A BOLONHESA LEGUMES REFOGADO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES SALADA DE REPOLHO LARANJA	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE CARNE BATATA SAUTÉ
LANCHE	LEITE BATIDO COM POLPA	FRUTA - LARANJA	FRUTA - MAMÃO	CHÁ BISCOITO CREAM CRAKER	LEITE COM ACHOCOLATADO FRUTA - BANANA
JANTAR	ARROZ FEIJÃO ROCAMBOLE DE CARNE COM QUEIJO SALADA ALFACE	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS LEGUMES REFOGADOS (BATATA E	MACARRÃO A BOLONHESA LEGUME REFOGADO (BRÓCOLIS)	CANJA DE ARROZ COM FRANGO E LEGUMES	ARROZ FRANGO AO MOLHO COM LEGUME (VAGEM/CENOURA) SALADA DE COUVE-MANTEIGA
KCAL TOTAL	686	662	677	641	704

Mirza A. Nakamura Kawanaka
Mirza A. Nakamura Kawanaka
Nutricionista CRN-8/1212

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.