



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

OUTUBRO / 2021

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
					1
DESJEJUM / LANCHE DA TRADE					LEITE COM FLOCOS BANANA
PRINCIPAL					ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA/ CEBOLINHA/SALSINHA) BANANA
KCAL TOTAL					425
	4	5	6	7	8
DESJEJUM / LANCHE DA TRADE	LEITE COM ACHOCOLATADO BANANA	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO MAISENA	LEITE COM ACHOCOLATADO PIPOCA	LEITE COM ACHOCOLATADO BOLACHA CASEIRA	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO COM MANTEIGA OU REQUEIJÃO
PRINCIPAL	MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS E LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA/SALSINH A/CEBOLINHA)	PÃO DE QUEIJO MAÇÃ	ARROZ COLORIDO (CENOURA/MILHO) FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUMES BATATA DOCE/CEBOLINHA/SALSINHA/ EXTRATO MAÇÃ	SANDUICHE NATURAL PÃO - MAIONESE - CARNE MOÍDA REFOGADO COM TOMATE E CENOURA RALADA - ALFACE) BANANA	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM LEGUMES (CHUCHU/CENOURA) SALADA DE ALFACE MAÇÃ
KCAL TOTAL	414	363	641	435	408
	11	12	13	14	15
DESJEJUM / LANCHE DA TRADE	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	MINGAU DE CHOCOLATE	LEITE COM ACHOCOLATADO BOLACHA CASEIRA	LEITE COM ACHOCOLATADO PIPOCA
PRINCIPAL	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	CREPIOCA COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA/SALSINHA/ EBOLINHA) SALADA DE FRUTA (MAÇÃ/BANANA/LARANJA)	PÃO DE QUEIJO MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUMES (EXTRATO) BATATA DOCE/CHEIRO VERDE GELATINA COLORIDA
KCAL TOTAL			300	389	349



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



CMEI

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

OUTUBRO / 2021

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	18	19	20	21	22
DESJEJUM / LANCHE DA TRADE	MINGAU DE CHOCOLATE	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO PÃO DE MEL	LEITE COM FLOCOS MAÇA	LEITE COM ACHOCOLATADO MAÇA	LEITE COM ACHOCOLATADO BANANA
PRINCIPAL	MACARRÃO CREMOSO COM CARNE EM TIRAS E LEGUMES (REQUEIJÃO/EXTRATO/ACELGAS/ ALSINHA/CEBOLINHA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (REPOLHO/SALSINHA/CEBOLINHA) MAÇA	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUME (BATATA DOCE/SALSINHA / CEBOLINHA)	CREPIOCA COM LEGUMES (COUVE- MANTEIGA/CENOURA/SALSINHA/ CEBOLINHA)	ARROZ COLORIDO (CENOURA/VAGEM/MILHO/ SALSINHA/ CEBOLINHA) FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME (ABÓBORA KABOTIÁ) GELATINA COLORIDA
KCAL TOTAL	357	430	410	405	396
	25	26	27	28	29
DESJEJUM / LANCHE DA TRADE	LEITE COM ACHOCOLATADO BANANA	LEITE COM ACHOCOLATADO MAÇÃ	LEITE COM FLOCOS MAÇÃ	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO PÃO DE MEL	LEITE COM ACHOCOLATADO MAÇÃ
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUME (BATATA DOCE/CEBOLINHA / SALSINHA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDO COM LEGUMES (CENOURA/CEBOLINHA / SALSINHA)	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE CARNE (EXTRATO/SALSINHA/ CEBOLINHA) PURE DE BATATAS	SANDUICHE NATURAL PÃO - MAIONESE - CARNE MOÍDA REFOGADO COM TOMATE E CENOURA RALADA - MILHO) BANANA	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS ACEBOLADA FAROFÁ DE LEGUMES COM OVOS (REPOLHO/CEBOLINHA / SALSINHA)
KCAL TOTAL	423	356	368	417	430

Mirza A. Nakamura Kawahara
Mirza A. Nakamura Kawahara
Nutricionista CRN-8/1232

Beatriz Lourenço Nunes
Beatriz Lourenço Nunes
Nutricionista CRN8/231

Renata Perucelo Romero
Renata Perucelo Romero
Nutricionista CRN8/2451

Fábia Afrada Gonçalves de Campos
Fábia Afrada 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.

** Cardápio elaborado para o retorno escalonado dos alunos da Rede Municipal de Ensino, levando em consideração as condições administrativas de gêneros alimentícios disponíveis na rede.

PODERÁ PARA O C1 E C2 SE NECESSÁRIO UTILIZAR O CARDÁPIO PROPOSTO PARA O CB (BERÇÁRIO)

