



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



**CMEI**

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

NOVEMBRO / 2021

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	1	2	3	4	5
DESJEJUM	CHÁ BISCOITO CREAM CRACKER	FERIADO	VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAMÃO)	SUCO DE POLPA PÃO COM MANTEIGA	VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇA)
ALMOÇO	ARROZ POLENTA COM FRANGO AO MOLHO LEGUMES REFOGADO (CHUCHU)	FERIADO	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA REPOLHO COM TOMATE	ARROZ FEIJÃO FRICASSÊ DE FRANGO LEGUMES REFOGADOS (CENOURA/CHUCHU)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM LEGUMES SALADA DE ALFACE COM TOMATE
LANCHE	MAÇÃ	FERIADO	MELANCIA	MAÇÃ	BANANA
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COLORIDA LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA)	FERIADO	RISOTO DE FRANGO	MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS LEGUMES REFOGADOS (COUVE-FLOR/BROCOLIS)	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO LEGUMES SAUTÊ (CENOURA/VAGEM)
KCAL TOTAL	683	0	665	673	735
	8	9	10	11	12
DESJEJUM	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO CREAM CRACKER	SUCO DE POLPA PÃO DE QUEIJO	LEITE COM BATIDO COM FRUTA (BANANA + MAMÃO)	CHÁ PÃO COM REQUEIJÃO	SALADA DE FRUTA (BANANA + MAÇA + LARANJA)
ALMOÇO	ARROZ COLORIDO CARNE EM TIRAS COM LEGUME (BRÓCOLIS) SALADA DE ACELGA COM TOMATE	ARROZ FEIJÃO ESCONDIDINHO DE FRANGO LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	TORTA DE FRANGO COM MILHO SUCO DE POLPA	ARROZ NHOQUE A BOLONHESA LEGUMES REFOGADO (ACELGA/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES SALADA DE REPOLHO
LANCHE	MAÇÃ	MELÃO	LARANJA	MAÇÃ	MAMÃO
JANTAR	ARROZ TUTU DE FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES	SOPA DE MACARRAO COM CARNE E LEGUMES (BATATA/CENOURA/CHUCHU)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUME (ABÓBORA CABOTIÁ)	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO SELETA DE LEGUMES	ARROZ FEIJÃO FRANGO EM TIRAS GRELHADO SALADA DE ACELGA COM CENOURA
KCAL TOTAL	683	591	617	619	660



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



**CMEI**

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

NOVEMBRO / 2021

	15	16	17	18	19
DESJEJUM	<b>FERIADO</b>	VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ)	LEITE COM ACHOCOLATADO FRUTA - MAMÃO	LEITE COM POLPA PÃO COM MANTEIGA	SALADA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ + LARANJA)
ALMOÇO	<b>FERIADO</b>	ARROZ FEIJÃO  OMELETE COM LEGUMES  SALADA DE ACELGA COM BETERRABA	ARROZ NHOQUE COM FRANGO E LEGUMES  SALADA DE BETERRABA	ARROZ FEIJÃO  CARNE EM CUBOS COM MANDIOCA  SALADA DE COUVE-FLORES	ARROZ FEIJÃO  FRANGO AO MOLHO  FAROFÁ COM LEGUMES  SALADA DE ALFACE COM TOMATE
LANCHE	<b>FERIADO</b>	MAMÃO	MAÇÃ	MELÃO	MAMÃO
JANTAR	<b>FERIADO</b>	ARROZ  FEIJÃO  ROCAMBOLE DE CARNE COM QUEIJO  SALADA ALFACE	ARROZ  CARNE AO MOLHO COM LEGUME (VAGEM/CENOURA)  SALADA DE COUVE-MANTEIGA	MACARRÃO A BOLONHESA  LEGUME REFOGADO (BRÓCOLIS)	CANJA DE ARROZ COM FRANGO E LEGUMES
KCAL TOTAL	0	591	617	619	660



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



**CMEI**

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

NOVEMBRO / 2021

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	22	23	24	25	26
DESJEJUM	LEITE COM ACHOCOLATADO FRUTA - MELÃO	CHÁ BISCOITO CREAM CRACKER	FLOCOS COM LEITE	LEITE BATIDO COM POLPA FRUTA - BANANA	SUCO DE POLPA PÃO COM QUEIJO
ALMOÇO	MACARRÃO A BOLONHESA LEGUMES REFOGADO (CHUCHU) SALADA DE REPOLHO COM CENOURA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME (BATATA DOCE) SALADA PEPINO COM TOMATE	ARROZ POLENTA COM FRANGO AO MOLHO LEGUMES REFOGADO (CHUCHU)	ARROZ COLORIDO FEIJÃO ESCONDIDINHO DE FRANGO LEGUME REFOGADO (BROCOLIS/COUVE-FLOR)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES SALADA DE ACELGA COM TOMATE
LANCHE	MELANCIA	LARANJA	MAÇÃ	MAMÃO	BANANA
JANTAR	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM LEGUMES	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES SALADA DE ACELGA COM CENOURA	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUMES (ABOBRINHA) SALADA DE TOMATE	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUMES (BATATA/VAGEM)	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO LEGUME SAUTÊ - BATATA DOCE SALADA DE TOMATE
KCAL TOTAL	652	834	692	632	736
	29	30			
DESJEJUM	VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ)	LEITE COM POLPA			
ALMOÇO	ARROZ COLORIDO FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES SALADA DE COUVE-MANTEIGA COM	MACARRÃO FESTIVO LEGUMES REFOGADOS (VAGEM/COUVE) SALADA DE PEPINO			
LANCHE	LARANJA	MAMÃO			
JANTAR	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BROCOLIS	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA REPOLHO COM TOMATE			
KCAL TOTAL	581	606			

*Mirtz A. Nakamura Kuwahara*  
Mirtz A. Nakamura Kuwahara  
Nutricionista CRN-8/1232

*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.