



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



**CMEI**

**DEZEMBRO / 2021**

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

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
			1	2	3
DESJEJUM / LANCHE DA TRADE			LEITE BATIDO COM POLPA  BANANA	CHÁ  PÃO COM MANTEIGA	VITAMINA DE FRUTA  BANANA + MAMÃO
PRINCIPAL			ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO COM LEGUME (CENOURA) SALADA DE COUVE-MANTEIGA	ARROZ NHOQUE AO MOLHO DE CARNE MOÍDA  SALADA DE BETERRABA LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUME (BROCOLIS) SALADA (ACELGA/TOMATE)
KCAL TOTAL			410	395	422
	6	7	8	9	10
DESJEJUM / LANCHE DA TRADE	SUCO DE POLPA PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO	VITAMINA DE FRUTA BISCOITO	VITAMINA DE FRUTA MAÇÃ	PRÁTICA PEDAGÓGICA	FERIADO
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO  OMELETE COM LEGUMES  FRUTA - MELÃO	ARROZ COLORIDO FEIJÃO  CARNE EM TIRAS COM LEGUMES  (ABOBRINHA) LARANJA	ARROZ FEIJÃO  FRICASSÊ DE FRANGO  LEGUMES REFOGADOS (CENOURA/CHUCHU)	PRÁTICA PEDAGÓGICA	FERIADO
KCAL TOTAL	348	458	410		
	13	14	15	16	17
DESJEJUM / LANCHE DA TRADE	LEITE BATIDO COM POLPA FRUTA - BANANA	VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ)	SUCO DE POLPA PÃO COM MANTEIGA	VITAMINA DE FRUTA BISCOITO	CHÁ PÃO DE FORMA COM MANTEIGA
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM BATATA  SALADA REPOLHO COM TOMATE	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME (BATATA DOCE)  SALADA DE REPOLHO COM CENOURA	ARROZ FEIJÃO ESCONDIDINHO DE FRANGO  LEGUME REFOGADO (BETERRABA)  MELÃO	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO  FAROFA COM LEGUMES SALADA DE ALFACE COM TOMATE	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM LEGUMES SALADA DE ALFACE COM TOMATE  FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	463	367	406	483	413



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



**CMEI**

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

**DEZEMBRO / 2021**

	SEGUNDA 20	TERÇA 21	QUARTA 22	QUINTA 23	SEXTA 24
DESJEJUM / LANCHE DA TRADE	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES
PRINCIPAL	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES
KCAL TOTAL	27	28	29	30	31
DESJEJUM / LANCHE DA TRADE	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES
PRINCIPAL	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES
KCAL TOTAL					

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE NOVEMBRO 2021

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

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	4575	416
PROT.	182	17
LIPÍDEOS	99	9
SAT.	38	3
CARB.	797	72
FIBRA	55	5
CÁLCIO	1306	119
MAGNÉSIO	650	59
FERRO	31	3
ZINCO	37	3
RETINOL	538	49
VIT. C	230	21
SÓDIO	4123	375
GORD. TRANS	0	0

Fábio Alfredo Gonçalves de Campos  
Gerente de Alimentação Escolar

Mirtz A. Nakamura Kuwahara  
Nutricionista CRN-8/1212

Beatriz Lourenço Nunes  
Nutricionista CRN8/231

Renata Perucelo Romero  
Nutricionista CRN8/2451

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

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.