



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



CMEI
FEVEREIRO / 2022

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

	SEGUNDA 31/jan	TERÇA 1	QUARTA 2	QUINTA 3	SEXTA 4
DESJEJUM	1º ENCONTRO DE GESTORES/2022	1º ENCONTRO DE GESTORES/2022	1º ENCONTRO DE GESTORES/2022	1º ENCONTRO DE GESTORES/2022	1º ENCONTRO DE GESTORES/2022
ALMOÇO	1º ENCONTRO DE GESTORES/2022	1º ENCONTRO DE GESTORES/2022	1º ENCONTRO DE GESTORES/2022	1º ENCONTRO DE GESTORES/2022	1º ENCONTRO DE GESTORES/2022
LANCHE DA TARDE	1º ENCONTRO DE GESTORES/2022	1º ENCONTRO DE GESTORES/2022	1º ENCONTRO DE GESTORES/2022	1º ENCONTRO DE GESTORES/2022	1º ENCONTRO DE GESTORES/2022
JANTAR	1º ENCONTRO DE GESTORES/2022	1º ENCONTRO DE GESTORES/2022	1º ENCONTRO DE GESTORES/2022	1º ENCONTRO DE GESTORES/2022	1º ENCONTRO DE GESTORES/2022
KCAL TOTAL	0	0	0	0	0
	7	8	9	10	11
DESJEJUM	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + MAMÃO)	SUCO DE POLPA BISCOITO	LEITE COM POLPA MAÇÃ	CHÁ PÃO COM MANTEIGA	LEITE COM POLPA BANANA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUMES (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE) LARANJA	ARROZ COLORIDO FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA DOCE) SALADA PEPINO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ NHOQUE COM FRANGO LEGUME REFOGADO (BETERRABA)
LANCHE DA TARDE	LEITE COM POLPA BANANA	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA +MAMÃO)	SUCO DE POLPA BISCOITO CREAM CRACKER	LEITE COM POLPA MELANCIA	CHÁ PÃO COM MANTEIGA
JANTAR	ARROZ FEIJÃO TORTA MADALENA DE FRANGO LEGUME REFOGADO (CHUCHU)	MACARRÃO A BOLONHESA SALADA CRUA ALFACE/TOMATE MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO COM LEGUME (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE) LARANJA	RISOTO DE FRANGO LEGUMES REFOGADOS (ABOBRINHA/ESPINAFRE)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA COM LEGUMES (CENOURA/BATATA) MELÃO
KCAL TOTAL	854	798	804	798	876



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



CMEI

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

FEVEREIRO / 2022

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	14	15	16	17	18
DESJEJUM	CHÁ BISCOITO CREAM CRACKER	LEITE COM POLPA MAÇÃ	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + ABACATE) BANANA	SUCO DE POLPA PÃO COM MANTEIGA	LEITE COM POLPA MELÃO PICADO
ALMOÇO	ARROZ NHOQUE A BOLONHESA LEGUME REFOGADO (ACELGA COM CENOURA) LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA COUVE-MANTEIGA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM MILHO E CENOURA SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES BATATA DOCE SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE)
LANCHE DA TARDE	LEITE COM POLPA MAÇÃ	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + MAMÃO) MELANCIA	SUCO DE POLPA BISCOITO CREAM CRACKER	LEITE COM POLPA LARANJA	CHÁ PÃO COM MANTEIGA
JANTAR	MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS E LEGUMES (CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO FRICASSÊ DE FRANGO LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA/ABOBRINHA) LARANJA	ARROZ COLORIDO FEIJÃO CARNE DE PANELA FAROFA DE LEGUMES	TORTA DE FRANGO COM LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA/BROCOLI S) SUCO DE POLPA MELANCIA
KCAL TOTAL	735	856	845	856	735



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



CMEI

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

FEVEREIRO / 2022

	SEGUNDA 21	TERÇA 22	QUARTA 23	QUINTA 24	SEXTA 25
DESJEJUM	CHÁ BISCOITO MAISENA	LEITE COM POLPA BANANA	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + MAMÃO) MAÇÃ	SUCO DE POLPA PÃO COM MANTEIGA	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + ABACATE) MELÃO PICADO
ALMOÇO	MACARRÃO A BOLONHESA LEGUME REFOGADO (ACELGA) LARANJA	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO COM CENOURA LEGUMES REFOGADO (ESCAROLA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA PURÊ DE LEGUMES (BATATA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA) LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUMES (ACELGA/CENOURA)
LANCHE DA TARDE	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + MAÇÃ) MELANCIA	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + MAMÃO) MAÇÃ	LEITE COM POLPA BANANA	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + ABACATE)	CHÁ BISCOITO MAISENA
JANTAR	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA/ESPINAFRE) SALADA CRUA (REPOLHO COM TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (BATATA DOCE) SALADA DE ALFACE	RISOTO DE FRANGO LEGUME REFOGADO (CHUCHU/CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)	ARROZ NHOQUE COM FRANGO AO MOLHO LEGUMES REFOGADOS (BETERRABA) MELÃO PICADO	PÃO COM CARNE MOIDA REFOGADA COM CENOURA + SALADA (ALFACE/TOMATE) LARANJA
KCAL TOTAL	834	748	773	707	724



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



CMEI

FEVEREIRO / 2022

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

SEGUNDA	
28	
DESJEJUM	RECESSO ESCOLAR
	RECESSO ESCOLAR
LANCHE DA TARDE	RECESSO ESCOLAR
JANTAR	RECESSO ESCOLAR
KCAL TOTAL	0

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)	11943	796
PROT. (g)	456	30
LIPÍDEOS (g)	335	22
SAT. (g)	120	8
CARB. (g)	1776	118
FIBRA (g)	132	9
CÁLCIO (mg)	4104	274
MAGNÉSIO (mg)	1632	109
FERRO (mg)	65	4
ZINCO (mg)	50	3
RETINOL (mcg)	1897	126
VIT. C (mg)	842	56
SÓDIO (mg)	11955	797
GORD. TRANS (g)	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.



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



CMEI
FEVEREIRO / 2022

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

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 07/02/2022 A 11/02/2022

	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	4.130	826
PROT. (g)	156	31
LIPÍDEOS (g)	104	21
SAT. (g)	43	9
CARB. (g)	667	133
FIBRA (g)	47	9
CÁLCIO (mg)	1351	270
MAGNÉSIO (mg)	607	121
FERRO (mg)	22	4
ZINCO (mg)	19	4
RETINOL (mcg)	630	126
VIT. C (mg)	296	59
SÓDIO (mg)	3830	766
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 14/02/2022 A 18/02/2022

	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	4.027	805
PROT. (g)	152	30
LIPÍDEOS (g)	134	27
SAT. (g)	44	9
CARB. (g)	672	134
FIBRA (g)	44	9
CÁLCIO (mg)	1489	298
MAGNÉSIO (mg)	520	104
FERRO (mg)	20	4
ZINCO (mg)	18	4
RETINOL (mcg)	741	148
VIT. C (mg)	262	52
SÓDIO (mg)	4472	894
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 21/02/2022 A 25/02/2022

	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.786	757
PROT. (g)	147	29
LIPÍDEOS (g)	94	19
SAT. (g)	38	8
CARB. (g)	604	121
FIBRA (g)	40	8
CÁLCIO (mg)	1262	252
MAGNÉSIO (mg)	505	101
FERRO (mg)	19	4
ZINCO (mg)	18	4
RETINOL (mcg)	527	105
VIT. C (mg)	283	57
SÓDIO (mg)	3653	731
GORD. TRANS (g)	0	0