



CARDÁPIO CMEI (CB) - INTEGRAL

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		1	2	3	4
DESJEJUM		FERIADO	RECESSO ESCOLAR	LEITE (FÓRMULA INFANTIL)	LEITE (FÓRMULA INFANTIL)
ALMOÇO		FERIADO	RECESSO ESCOLAR	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS REFOGADA E DESFIADA LEGUME REFOGADO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME
LANCHE DA TARDE		FERIADO	RECESSO ESCOLAR	LEITE (FÓRMULA INFANTIL)	LEITE (FÓRMULA INFANTIL)
JANTAR		FERIADO	RECESSO ESCOLAR	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME	ARROZ COM CARNE EM TIRAS E LEGUME
KCAL TOTAL		0	0	552	505
	7	8	9	10	11
DESJEJUM	LEITE (FÓRMULA INFANTIL)	LEITE (FÓRMULA INFANTIL)	LEITE (FÓRMULA INFANTIL)	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME	ARROZ FRANGO DESFIADO LEGUME REFOGADO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME
LANCHE DA TARDE	LEITE (FÓRMULA INFANTIL)	LEITE (FÓRMULA INFANTIL)	LEITE (FÓRMULA INFANTIL)	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUME	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA REFOGADA LEGUME REFOGADO	ARROS FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUME	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME	RISOTO DE FRANGO
KCAL TOTAL	547	563	540	608	562



CARDÁPIO CMEI (CB) - INTEGRAL

	14	15	16	17	18
DESJEJUM	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO COM CEBOLA LEGUMES REFOGADOS	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUME LEGUME REFOGADO	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO LEGUME REFOGADO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS REFOGADA LEGUME REFOGADO
LANCHE DA TARDE	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME	RISOTO DE FRANGO	ARROZ COM CARNE EM TIRAS E LEGUME	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO LEGUME REFOGADO	CANJA
KCAL TOTAL	607	549	613	601	569
	21	22	23	24	25
DESJEJUM	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUMES LEGUME REFOGADO	ARROZ FEIJÃO FRANGO EM CUBOS COM LEGUME	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA LEGUME REFOGADO	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO LEGUME REFOGADO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES
LANCHE DA TARDE	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA
JANTAR	RISOTO DE LEGUMES FRANGO DESFIADO AO MOLHO	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUME	ARROZ COLORIDO CARNE EM TIRAS COM LEGUME	ARROZ COM CARNE EM TIRAS E LEGUME	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA LEGUME REFOGADO
KCAL TOTAL	637	610	605	565	643



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



BERÇÁRIO

MARÇO / 2022

CARDÁPIO CMEI (CB) - INTEGRAL

	28	29	30	31	01/abr
DESJEJUM	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA	LEITE (FORMULA INFANTIL) FRUTA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA	LEITE (FORMULA INFANTIL) FRUTA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME	ARROZ POLENATA COM MOLHO DE CARNE LEGUME REFOGADO	ARROZ FEIJÃO FRANGO EM CUBOS COM LEGUMES
LANCHE DA TARDE	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUME	ARROZ CANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUME	RISOTO DE FRANGO	ARROZ FEIJÃO OVO MEXIDO LEGUME REFOGADO
KCAL TOTAL	606	572	619	622	553

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE MARÇO 2022

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)	12.849	612
PROT. (g)	443	21
LIPÍDEOS (g)	423	20
SAT. (g)	157	7
CARB. (g)	1.832	87
FIBRA (g)	157	7
CÁLCIO (mg)	7.881	375
MAGNÉSIO (mg)	2.113	101
FERRO (mg)	138	7
ZINCO (mg)	100	5
RETINOL (mcg)	6.906	329
VIT. C (mg)	1.567	75
SÓDIO (mg)	7.980	380
GORD. TRANS (g)	0	0

Fábio Alfredo Gonçalves de Campos
Gerente de Alimentação Escolar

Mirtz A. Nakamura Kuwahara
Nutricionista CRN-8/3212

Beatriz Lourenço Nunes
Nutricionista CRN8/231

Renata Perucelo Romero
Nutricionista CRN8/2451

OBS: Os ingredientes que compõem as preparações, bem como as informações nutricionais de macronutrientes prioritários constam na ficha técnica da preparação.

** Cardápio elaborado de acordo com os critérios propostos pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar / FNDE

*** NÃO UTILIZAR SAL PARA AS PREPARAÇÕES DO BERÇÁRIO



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



BERÇÁRIO

MARÇO / 2022

CARDÁPIO CMEI (CB) - INTEGRAL

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 01/03/2022 A 04/03/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.057	528
PROT. (g)	38	19
LIPÍDEOS (g)	38	19
SAT. (g)	15	7
CARB. (g)	140	70
FIBRA (g)	11	5
CÁLCIO (mg)	684	342
MAGNÉSIO (mg)	165	82
FERRO (mg)	12	6
ZINCO (mg)	9	5
RETINOL (mcg)	619	309
VIT. C (mg)	104	52
SÓDIO (mg)	675	338
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 07/03/2022 A 11/03/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.820	564
PROT. (g)	99	20
LIPÍDEOS (g)	93	19
SAT. (g)	35	7
CARB. (g)	397	79
FIBRA (g)	32	6
CÁLCIO (mg)	1778	356
MAGNÉSIO (mg)	460	92
FERRO (mg)	32	6
ZINCO (mg)	23	5
RETINOL (mcg)	1571	314
VIT. C (mg)	348	70
SÓDIO (mg)	1816	363
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 14/03/2022 A 18/03/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.939	588
PROT. (g)	100	20
LIPÍDEOS (g)	97	19
SAT. (g)	36	7
CARB. (g)	421	84
FIBRA (g)	36	7
CÁLCIO (mg)	1773	355
MAGNÉSIO (mg)	472	94
FERRO (mg)	31	6
ZINCO (mg)	22	4
RETINOL (mcg)	1572	314
VIT. C (mg)	291	58
SÓDIO (mg)	1828	366
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 21/03/2022 A 25/03/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.061	612
PROT. (g)	105	21
LIPÍDEOS (g)	103	21
SAT. (g)	38	8
CARB. (g)	435	87
FIBRA (g)	43	9
CÁLCIO (mg)	1828	366
MAGNÉSIO (mg)	514	103
FERRO (mg)	32	6
ZINCO (mg)	23	5
RETINOL (mcg)	1573	315
VIT. C (mg)	374	75
SÓDIO (mg)	1891	378
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 28/03/2022 A 01/04/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.973	595
PROT. (g)	102	20
LIPÍDEOS (g)	92	18
SAT. (g)	34	7
CARB. (g)	440	88
FIBRA (g)	35	7
CÁLCIO (mg)	1817	363
MAGNÉSIO (mg)	502	100
FERRO (mg)	32	6
ZINCO (mg)	23	5
RETINOL (mcg)	1572	314
VIT. C (mg)	450	90
SÓDIO (mg)	1770	354
GORD. TRANS (g)	0	0