



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

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		1	2	3	4
DESJEJUM		<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO ESCOLAR</b>	LEITE BOLACHA (BISCOITO)	LEITE BOLACHA (BISCOITO)
ALMOÇO		<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO ESCOLAR</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS ACEBOLADA LEGUME REFOGADO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME
LANCHE DA TARDE		<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO ESCOLAR</b>	LEITE BOLACHA (BISCOITO)	LEITE BOLACHA (BISCOITO)
JANTAR		<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO ESCOLAR</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME	ARROZ COM CARNE EM TIRAS COM LEGUME
KCAL TOTAL		0	0	788	788
	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
DESJEJUM	LEITE BOLACHA (BISCOITO)	LEITE BOLACHA (BISCOITO)	LEITE BOLACHA (BISCOITO)	VITAMINA DE FRUTA FRUTA	VITAMINA DE FRUTA PÃO COM MANTEIGA
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME (CENOURA) AO MOLHO	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUMES	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME	ARROZ NHOQUE COM FRANGO DESFIADO E MILHO LEGUME REFOGADO SALADA DE ALFACE	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME SALADA CRUA
LANCHE DA TARDE	LEITE BOLACHA (BISCOITO)	LEITE BOLACHA (BISCOITO)	LEITE BOLACHA (BISCOITO)	VITAMINA DE FRUTA	VITAMINA DE FRUTA FRUTA
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUME	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME (CENOURA) AO MOLHO	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUME	ARROZ CARNE MOÍDA COM LEGUME FRUTA	ARROZ NHOQUE COM FRANGO DESFIADO E MILHO LEGUME REFOGADO SALADA CRUA
KCAL TOTAL	709	805	697	749	677



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

**MARÇO / 2022**

	14	15	16	17	18
<b>DESJEJUM</b>	VITAMINA DE FRUTA FRUTA	VITAMINA DE FRUTA	VITAMINA DE FRUTA FRUTA	CHÁ BOLACHA	VITAMINA DE FRUTA
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO COM CEBOLA FAROFÁ COM LEGUMES	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUME SALADA CRUA FRUTA	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO LEGUME REFOGADO SALADA CRUA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA SALADA CRUA SUCO DE POLPA OU SANDUICHE NATURAL SUCO DE POLPA	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS REFOGADA LEGUME REFOGADO
<b>LANCHE DA TARDE</b>	FRUTA	VITAMINA DE FRUTA FRUTA	VITAMINA DE FRUTA	FRUTA	CHÁ BOLACHA
<b>JANTAR</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUME SALADA DE LEGUME	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO LEGUME REFOGADO SALADA CRUA	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS REFOGADA LEGUME REFOGADO FRUTA	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO COM CEBOLA FAROFÁ COM LEGUMES	SANDUICHE NATURAL (QUEIJO/PRESUNTO/MAIONESE/ALFACE/TOMATE) SUCO DE POLPA FRUTA OU ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA REFOGADA SALADA CRUA
<b>KCAL TOTAL</b>	772	756	747	804	748



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

	21	22	23	24	25
<b>DESJEJUM</b>	VITAMINA DE FRUTA FRUTA	CHÁ MATE BOLACHA (BISCOITO) CREAM CRACKER	VITAMINA DE FRUTA FRUTA	SUCO DE POLPA BOLACHA	VITAMINA DE FRUTA
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUMES  SALADA DE LEGUME	ARROZ ESTROGONOFF DE FRANGO LEGUME REFOGADO SALADA CRUA FRUTA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA LEGUME REFOGADO	ARROZ FRANGO DESFIADO AO MOLHO SALADA CRUA FRUTA	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM TOMATE E QUEIJO SALADA CRUA
<b>LANCHE DA TARDE</b>	CHÁ BOLACHA (BISCOITO)	VITAMINA DE FRUTA FRUTA	VITAMINA DE FRUTA FRUTA	FRUTA	SUCO DE POLPA PÃO COM MANTEIGA
<b>JANTAR</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUMES	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUMES SALADA CRUA	ARROZ ESTROGONOFF DE FRANGO LEGUME REFOGADO SALADA CRUA	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM TOMATE E QUEIJO SALADA DE LEGUME	ARROZ FRANGO DESFIADO AO MOLHO SALADA CRUA FRUTA
<b>KCAL TOTAL</b>	769	845	818	692	706



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

	28	29	30	31	01/abr
DESJEJUM	CHÁ BOLACHA (BISCOITO)	VITAMINA DE FRUTA FRUTA	VITAMINA DE FRUTA FRUTA	SUCO DE POLPA BOLACHA	VITAMINA DE FRUTA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME LEGUME REFOGADO FRUTA	ARROZ CARNE MOÍDA REFOGADA LEGUME REFOGADO SALADA DE PEPINO	ARROZ FEIJÃO FRANGO EM CUBOS COM LEGUMES LEGUME REFOGADO	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE CARNE LEGUME REFOGADO	ARROZ FRICASSÉ DE FRANGO COM REQUEIJÃO SALADA DE LEGUME
LANCHE DA TARDE	VITAMINA DE FRUTA FRUTA	VITAMINA DE FRUTA	CHÁ BOLACHA (BISCOITO)	VITAMINA DE FRUTA FRUTA	SUCO DE POLPA PÃO COM REQUEIJÃO
JANTAR	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM MILHO SALADA DE CRUA	RISOTO DE FRANGO SALADA DE LEGUME	ARROZ CARNE MOÍDA REFOGADA LEGUME REFOGADO SALADA CRUA	ARROZ FEIJÃO OMLETE E LEGUMES LEGUME REFOGADO	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE CARNE LEGUME REFOGADO FRUTA
KCAL TOTAL	859	717	772	796	710

**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 DA TARDE	2h após almoço
JANTAR	2h após lanche da tarde

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	16.932	806
PROT. (g)	704	34
LIPÍDEOS (g)	468	22
SAT. (g)	110	5
CARB. (g)	2.523	120
FIBRA (g)	200	10
CÁLCIO (mg)	6.191	295
MAGNÉSIO (mg)	2.726	130
FERRO (mg)	95	5
ZINCO (mg)	81	4
RETINOL (mcg)	2.483	118
VIT. C (mg)	1.306	62
SÓDIO (mg)	17.965	855
GORD. TRANS (g)	0	0

Fábio Alfredo Gonçalves de Campos  
Gerente de Alimentação Escolar

Miriz 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 de acordo com os critérios propostos pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar / FNDE

\*\*\* NÃO UTILIZAR AÇÚCAR PARA C1, C2 E C3



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



**CMEI**

**MARÇO / 2022**

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

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 01/03/2022 A 04/03/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.577	788
PROT. (g)	70	35
LIPÍDEOS (g)	51	26
SAT. (g)	11	5
CARB. (g)	211	106
FIBRA (g)	16	8
CÁLCIO (mg)	587	293
MAGNÉSIO (mg)	264	132
FERRO (mg)	10	5
ZINCO (mg)	9	5
RETINOL (mcg)	201	100
VIT. C (mg)	23	11
SÓDIO (mg)	1906	953
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 07/03/2022 A 11/03/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.844	769
PROT. (g)	173	35
LIPÍDEOS (g)	117	23
SAT. (g)	23	5
CARB. (g)	530	106
FIBRA (g)	42	8
CÁLCIO (mg)	1722	344
MAGNÉSIO (mg)	648	130
FERRO (mg)	23	5
ZINCO (mg)	20	4
RETINOL (mcg)	705	141
VIT. C (mg)	227	45
SÓDIO (mg)	4364	873
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 14/03/2022 A 18/03/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.826	765
PROT. (g)	143	29
LIPÍDEOS (g)	101	20
SAT. (g)	25	5
CARB. (g)	602	120
FIBRA (g)	50	10
CÁLCIO (mg)	1215	243
MAGNÉSIO (mg)	620	124
FERRO (mg)	21	4
ZINCO (mg)	17	3
RETINOL (mcg)	505	101
VIT. C (mg)	332	66
SÓDIO (mg)	3360	672
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 21/03/2022 A 25/03/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.830	766
PROT. (g)	149	30
LIPÍDEOS (g)	99	20
SAT. (g)	26	5
CARB. (g)	599	120
FIBRA (g)	48	10
CÁLCIO (mg)	1139	228
MAGNÉSIO (mg)	614	123
FERRO (mg)	21	4
ZINCO (mg)	16	3
RETINOL (mcg)	546	109
VIT. C (mg)	497	99
SÓDIO (mg)	3920	784
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 28/03/2022 A 01/04/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.854	771
PROT. (g)	170	34
LIPÍDEOS (g)	100	20
SAT. (g)	25	5
CARB. (g)	581	116
FIBRA (g)	44	9
CÁLCIO (mg)	1528	306
MAGNÉSIO (mg)	580	116
FERRO (mg)	20	4
ZINCO (mg)	18	4
RETINOL (mcg)	526	105
VIT. C (mg)	229	46
SÓDIO (mg)	4413	883
GORD. TRANS (g)	0	0