



CARDÁPIO CMEI (CB) - INTEGRAL

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		1	2	3	4
DESJEJUM		FERIADO	RECESSO ESCOLAR	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) PERÁ	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) MAMÃO
ALMOÇO		FERIADO	RECESSO ESCOLAR	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS REFOGADA E DESMIADA (TIRAS) SALADA DE BETERRABA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME (BATATA)
LANCHE DA TARDE		FERIADO	RECESSO ESCOLAR	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) MAÇÃ	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) BANANA
JANTAR		FERIADO	RECESSO ESCOLAR	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES (BROCOLIS)	ARROZ COM CARNE EM TIRAS E LEGUME (CENOURA)
KCAL TOTAL	0	0	0	569	596
	7	8	9	10	11
DESJEJUM	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) MAÇÃ	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) BANANA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) MAMÃO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) MELÃO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) PERA
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (BATATA/REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUMES (ABOBRINHA)	ARROZ COM CENOURA FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA DOCE / COUVE-MANTEIGA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES CENOURA/ABOBRINHA
LANCHE DA TARDE	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) MAMÃO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) LARANJA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) BANANA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) MELANCIA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) MAÇÃ
JANTAR	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESMIADO COM LEGUME (CHUCHU)	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES ACELGA/TOMATE	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO COM LEGUME (ABOBRINHA)	RISOTO DE FRANGO LEGUMES REFOGADOS ABOBRINHA/ESPINAFRE	ARROZ FEIJÃO MOÍDA REFOGADA COM LEGUMES BATATA/CENOURA
KCAL TOTAL	592	600	597	571	582
	14	15	16	17	18
DESJEJUM	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) ABACATE	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) MAÇÃ	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) BANANA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) ABACATE	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) MAÇÃ
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA COM LEGUMES (ACELGA COM CENOURA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA/ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUMES (CENOURA/CHUCHU)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES BATATA DOCE	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)
LANCHE DA TARDE	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) BANANA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) MELANCIA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) MAMÃO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) BANANA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) MELANCIA
JANTAR	MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS E LEGUMES (CENOURA/ACELGA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESMIADO COM LEGUMES CHUCHU/ESCAROLA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA/ABOBRINHA)	SOPA DE MACARRÃO COM FEIJÃO, CARNE MOIDA E LEGUMES ABOBRINHA/BATATA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA/BROCOLIS)
KCAL TOTAL	646	580	584	629	570



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

	21	22	23	24	25
DESJEJUM	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) BANANA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) PERA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) MAÇÃ	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) MAMÃO PICADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) MELÃO PICADO
ALMOÇO	MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS LEGUMES (ACELGA/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES (CENOURA/ESCAROLA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA PURÊ DE BATATAS	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO LEGUMES REFOGADOS (ACELGA/CENOURA)
LANCHE DA TARDE	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) LARANJA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) MELANCIA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) MAMÃO PICADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) MAÇÃ	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) BANANA
JANTAR	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA/ESPINAFRE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (BATATA/ACELGA)	RISOTO DE FRANGO LEGUME REFOGADO (CHUCHU/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO LEGUMES REFOGADOS (BETERRABA)	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES (CENOURA/CHUCHU)
KCAL TOTAL	587	605	578	572	598
	28	29	30	31	01/abr
DESJEJUM	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) MAÇÃ	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) BANANA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) MAMÃO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) MELÃO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) PERA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (BATATA/REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUMES (ABOBRINHA)	ARROZ COM CENOURA FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA DOCE / COUVE-MANTEIGA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES CENOURA/ABOBRINHA
LANCHE DA TARDE	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) MAMÃO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) LARANJA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) BANANA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) MELANCIA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) MAÇÃ
JANTAR	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUME (CHUCHU)	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES ACELGA/TOMATE	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO COM LEGUME (ABOBRINHA)	RISOTO DE FRANGO LEGUMES REFOGADOS ABOBRINHA/ESPINAFRE	ARROZ FEIJÃO MOÍDA REFOGADA COM LEGUMES (BATATA/CENOURA)
KCAL TOTAL	592	600	597	571	582

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


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

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

CARDÁPIO CMEI (CB) - INTEGRAL

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

MARÇO / 2022

SEMANA DE 01/03/2022 A 04/03/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.165	582
PROT.	39	20
LIPÍDEOS	37	18
SAT.	14	7
CARB.	171	85
FIBRA	14	7
CÁLCIO	731	365
MAGNÉSIO	178	89
FERRO	12	6
ZINCO	9	5
RETINOL	618	309
VIT. C	260	130
SÓDIO	638	319
GORD. TRANS	0	0

SEMANA DE 07/03/2022 A 11/03/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.942	588
PROT.	100	20
LIPÍDEOS	96	19
SAT.	36	7
CARB.	423	85
FIBRA	33	7
CÁLCIO	1789	358
MAGNÉSIO	460	92
FERRO	33	7
ZINCO	23	5
RETINOL	1589	318
VIT. C	297	59
SÓDIO	1858	372
GORD. TRANS	0	0

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE MARÇO 2022

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	12.999	591
PROT.	440	20
LIPÍDEOS	427	19
SAT.	161	7
CARB.	1.866	85
FIBRA	148	7
CÁLCIO	7.883	358
MAGNÉSIO	1.969	89
FERRO	142	6
ZINCO	101	5
RETINOL	6.975	317
VIT. C	1.475	67
SÓDIO	7.530	342
GORD. TRANS	0	0

SEMANA DE 14/03/2022 A 18/03/2022

	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.009	602
PROT.	100	20
LIPÍDEOS	104	21
SAT.	39	8
CARB.	423	85
FIBRA	37	7
CÁLCIO	1779	356
MAGNÉSIO	434	87
FERRO	32	6
ZINCO	23	5
RETINOL	1589	318
VIT. C	295	59
SÓDIO	1618	324
GORD. TRANS	0	0

SEMANA DE 21/03/2022 A 25/03/2022

	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.941	588
PROT.	101	20
LIPÍDEOS	94	19
SAT.	36	7
CARB.	426	85
FIBRA	31	6
CÁLCIO	1795	359
MAGNÉSIO	437	87
FERRO	32	6
ZINCO	23	5
RETINOL	1590	318
VIT. C	326	65
SÓDIO	1558	312
GORD. TRANS	0	0

SEMANA DE 28/03/2022 A 01/04/2022

	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.942	588
PROT.	100	20
LIPÍDEOS	96	19
SAT.	36	7
CARB.	423	85
FIBRA	33	7
CÁLCIO	1789	358
MAGNÉSIO	460	92
FERRO	33	7
ZINCO	23	5
RETINOL	1589	318
VIT. C	297	59
SÓDIO	1858	372
GORD. TRANS	0	0