



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

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		1	2	3	4
DESJEJUM		FERIADO	RECESSO ESCOLAR	LEITE BISCOITO CREAM CRACKER	VITAMINA DE FRUTA (BANANA E MAÇÃ)
ALMOÇO		FERIADO	RECESSO ESCOLAR	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS ACEBOLADA (TIRAS) SALADA DE BETERRABA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME (BATATA)
LANCHE DA TARDE		FERIADO	RECESSO ESCOLAR	BANANA	MAÇÃ
JANTAR		FERIADO	RECESSO ESCOLAR	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME (BROCOLIS)	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS ACEBOLADA (TIRAS) SALADA DE ACELGA COM TOMATE
KCAL TOTAL	0	0	0	713	527
	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
PRINCIPAL	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

	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 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/BROCOLIS) SUCO DE POLPA MELANCIA
KCAL TOTAL	735	856	845	856	735



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

	21	22	23	24	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
	28	29	30	31	01/abr
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

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

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE MARÇO 2022

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	17.314	1443
PROT.	665	55
LIPÍDEOS	466	39
SAT.	178	15
CARB.	2.801	233
FIBRA	192	16
CÁLCIO	5.764	480
MAGNÉSIO	2.424	202
FERRO	90	8
ZINCO	81	7
RETINOL	2.696	225
VIT. C	1.163	97
SÓDIO	16.778	1398
GORD. TRANS	0	0

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)	1.241	248
PROT.	54	11
LIPÍDEOS	30	6
SAT.	10	2
CARB.	191	38
FIBRA	14	3
CÁLCIO	311	62
MAGNÉSIO	185	37
FERRO	7	1
ZINCO	7	1
RETINOL	168	34
VIT. C	26	5
SÓDIO	993	199
GORD. TRANS	0	0

SEMANA DE 07/03/2022 A 11/03/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	4.130	826
PROT.	156	31
LIPÍDEOS	104	21
SAT.	43	9
CARB.	667	133
FIBRA	47	9
CÁLCIO	1351	270
MAGNÉSIO	607	121
FERRO	22	4
ZINCO	19	4
RETINOL	630	126
VIT. C	296	59
SÓDIO	3830	766
GORD. TRANS	0	0

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

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

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

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

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

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