



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



CMEI
INTEGRAL

ABRIL / 2022

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

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM					1 VITAMINA DE FRUTA (BANANA E MAÇÃ) MAMÃO
ALMOÇO					ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME (BATATA) SALADA DE ALFACE COM TOMATE
LANCHE DA TARDE					SALADA DE FRITA (MAÇA LARANJA BANANA)
JANTAR					ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS ACEBOLADA LEGUME REFOGADO (ACELGA)
KCAL TOTAL	0				527
	4	5	6	7	8
DESJEJUM	SUCO DE POLPA BISCOITO	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + ABACATE) BANANA	LEITE COM POLPA CREPIOCA	CHÁ CLARO PÃO COM MANTEIGA	LEITE PURO BOLO DE AVEIA COM BANANA
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO) LARANJA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUMES (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)	ARROZ COLORIDO FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA DOCE) SALADA PEPINO MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE) MELANCIA PICADA	ARROZ NHOQUE COM MOLHO DE FRANGO LEGUME REFOGADO (BETERRABA) LARANJA
LANCHE DA TARDE	LEITE COM POLPA CREPIOCA	SUCO DE POLPA BISCOITO	LEITE PURO BOLO DE AVEIA COM BANANA	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + ABACATE) BANANA	CHÁ CLARO 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

	11	12	13	14	15
DESJEJUM	SUCO DE POLPA BISCOITO	CHÁ CLARO PÃO COM MANTEIGA	LEITE PURO BOLO DE AVEIA COM BANANA	LEITE COM POLPA CREPIOCA	FERIADO
ALMOÇO	ARROZ NHOQUE A BOLONHESA LEGUME REFOGADO (ACELGA COM CENOURA)	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 TIRAS SALADA CRUA (PEPINO)	FERIADO
LANCHE DA TARDE	SALADA DE FRUTA	LEITE PURO BOLO DE AVEIA COM BANANA	CHÁ CLARO PÃO COM MANTEIGA	SUCO DE POLPA BISCOITO	FERIADO
JANTAR	MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS E LEGUMES (CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO FRICASSÉ DE FRANGO LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA/ABOBRINHA) LARANJA	ARROZ COLORIDO FEIJÃO CARNE DE PANELA FAROFA DE LEGUMES	FERIADO
KCAL TOTAL	735	856	845	856	735



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



CMEI
INTEGRAL

ABRIL / 2022

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

	18	19	20	21	22
DESJEJUM	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + MAMÃO) MAMÃO	LEITE COM POLPA BISCOITO	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + ABACATE) MAÇÃ	FERIADO	RECESSO
ALMOÇO	MACARRÃO A BOLONHESA LEGUME REFOGADO (REPOLHO/CENOURA) SALADA DE BETERRABA LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA ALFACE BANANA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA TIRAS PURÊ DE LEGUMES (BATATA) SALADA DE TOMATE/PEPINO	FERIADO	RECESSO
LANCHE DA TARDE	LEITE COM POLPA BISCOITO	SALADA DE FRUTA	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + MAMÃO) MAMÃO	FERIADO	RECESSO
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)	FERIADO	RECESSO
KCAL TOTAL	834	748	773	0	0
	25	26	27	28	29
DESJEJUM	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + MAMÃO) MELÃO	SUCO DE POLPA BISCOITO	LEITE COM POLPA MAÇÃ	LEITE COM FRUTA PÃO COM MANTEIGA	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + MAMÃO) PÃO COM QUEIJO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUMES (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)	ARROZ COLORIDO FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA DOCE) SALADA PEPINO	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO (ABOBRINHA/CENOURA/BROCOLIS)	ARROZ NHOQUE COM MOLHO DE FRANGO LEGUME REFOGADO (BETERRABA) BANANA
LANCHE DA TARDE	SUCO DE POLPA BISCOITO	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + MAMÃO) MELÃO	SALADA DE FRUTA	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + MAMÃO) PÃO COM QUEIJO	LEITE COM FRUTA 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	TORTA DE FRANGO COM LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA/BROCOLIS) SUCO DE POLPA	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 ABRIL 2022

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	11.359	947
PROT.	490	41
LIPÍDEOS	264	22
SAT.	91	8
CARB.	1.780	148
FIBRA	113	9
CÁLCIO	3.134	261
MAGNÉSIO	1.400	117
FERRO	51	4
ZINCO	50	4
RETINOL	1.147	96
VIT. C	665	55
SÓDIO	10.698	891
GORD. TRANS	0	0

PODERÁ PARA O C1 E C2 SE NECESSÁRIO UTILIZAR O CARDÁPIO PROPOSTO PARA O CB (BERÇÁRIO)

OBS: As FRUTAS do Desjejum também podem ser servidas como COLAÇÃO (entre o Desjejum e o Almoço); As Frutas que sobraem também podem ser servidas como Sobremesa na Refeição Principal (Almoço/Jantar).

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

* Cardápio poderá sofrer alterações com relação: aos hortifrutis pelo grau de maturação; excepcionalidades que possam ocorrer na unidade escolar; intercorrências com as entregas;

* As substituições são permitidas dentro de alimentos do mesmo grupo alimentar, não sendo considerado alteração de cardápio por não ter alteração significativa na composição nutricional.

* Cardápio elaborado de acordo com os critérios propostos pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar / FNDE (Resolução CD/FNDE nº6, de 08 de maio de 2020 e nº20, de 02 de dezembro de 2020.

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