



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

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
					1
DESJEJUM					VITAMINA DE FRUTA OU LEITE PURO + FRUTA <b>(BANANA E MAÇÃ)</b>
ALMOÇO					ARROZ FRICASSÉ DE FRANGO SALADA DE <b>REPOLHO COM CENOURA</b>
LANCHE DA TARDE					SUCO DE POLPA BISCOITO
JANTAR					ARROZ POLENTA COM MOLHO DE CARNE LEGUME REFOGADO ( <b>ESCAROLA E CENOURA</b> ) FRUTA - <b>LARANJA</b>
KCAL TOTAL		0			765
	4	5	6	7	8
DESJEJUM	VITAMINA DE FRUTA OU LEITE PURO + FRUTA <b>(BANANA E MAMÃO)</b>	CHÁ CLARO OU LEITE BISCOITO	VITAMINA DE FRUTA ( <b>BANANA E MAÇÃ</b> ) OU LEITE PURO FRUTA - <b>MAÇÃ</b>	CHÁ CLARO OU LEITE PÃO COM REQUEIJÃO	CHÁ CLARO OU LEITE PÃO COM REQUEIJÃO
PRINCIPAL	ARROZ CARNE MOÍDA AO MOLHO LEGUME REFOGADO ( <b>REPOLHO</b> )  FRUTA - <b>MAÇÃ</b>	ARROZ COLORIDO FEIJÃO FRANGO COM LEGUMES ( <b>BATATA DOCE</b> )  SALADA CRUA ( <b>ACELGA</b> )	ARROZ ESTROGONOFF DE CARNE LEGUME REFOGADO ( <b>BATATA</b> ) SALADA CRUA ( <b>REPOLHO COM CENOURA</b> )	ARROZ  CARNE EM TIRAS REFOGADA  SALADA DE <b>ALFACE</b>	ARROZ FEIJÃO PRETO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES ( <b>CENOURA</b> )  FRUTA - <b>LARANJA</b>
LANCHE DA TARDE	CHÁ CLARO OU LEITE BISCOITO	SALADA DE FRUTA <b>(BANANA MAÇÃ)</b>	VITAMINA DE FRUTA ( <b>BANANA E MAMÃO</b> ) OU LEITE PURO	SALADA DE FRUTA <b>(BANANA MAÇÃ LARANJA)</b>	VITAMINA DE FRUTA ( <b>BANANA E MAÇÃ</b> ) OU LEITE PURO FRUTA - <b>MAÇÃ</b>
JANTAR	ARROZ FEIJÃO PRETO CARNE EM TIRAS REFOGADA COM LEGUME ( <b>BATATA</b> )	ARROZ CARNE MOÍDA AO MOLHO LEGUME REFOGADO ( <b>ESCAROLA</b> )  FRUTA - <b>BANANA</b>	CANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUME ( <b>ABOBORA CABOTIÁ</b> )	ARROZ  CARNE EM TIRAS REFOGADA  SALADA DE <b>ALFACE</b>
KCAL TOTAL	593	719	667	635	693



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**

	11	12	13	14	15
DESJEJUM	VITAMINA DE FRUTA (BANANA E MAÇÃ) OU LEITE PURO FRUTA - MAÇÃ	CHÁ CLARO OU LEITE BISCOITO	VITAMINA DE FRUTA (BANANA E MAÇÃ) OU LEITE PURO FRUTA - MAÇÃ	CHÁ CLARO OU LEITE PÃO DE LEITE COM QUEIJO	FERIADO
ALMOÇO	MACARRÃO A BOLONHESA LEGUME REFOGADO (CENOURA)	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUME (BATATA)	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO LEGUME REFOGADO (CENOURA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO PRETO OVOS MEXIDOS LEGUME REFOGADO (BATATA)  FRUTA - MAÇÃ	FERIADO
LANCHE DA TARDE	CHÁ CLARO OU LEITE BISCOITO	SALADA DE FRUTA (BANANA MAÇÃ)	VITAMINA DE FRUTA (BANANA E MAÇÃ) OU LEITE PURO	VITAMINA DE FRUTA (BANANA E MAÇÃ) OU LEITE PURO OU SALADA DE FRUTA	FERIADO
JANTAR	RISOTO DE CARNE EM TIRAS COM MILHO	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS E LEGUMES (CENOURA)	ARROZ CARNE EM TIRAS COM BATATA	MACARRÃO FESTIVO  SALADA CRUA (ALFACE COM TOMATE)	FERIADO
KCAL TOTAL	709	644	731	687	0



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 FRUTA (MAMÃO) OU LEITE PURO FRUTA - MAÇÃ	CHÁ CLARO OU LEITE BISCOITO	VITAMINA DE FRUTA (BANANA E MAÇÃ) OU LEITE PURO FRUTA - MAÇÃ	FERIADO	RECESSO ESCOLAR
ALMOÇO	RISOTO DE FRANGO LEGUME REFOGADO (BATATA COM CENOURA)	MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS LEGUMES REFOGADOS (CENOURA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ CARNE MOÍDA REFOGADA FAROFA DE CENOURA	FERIADO	RECESSO ESCOLAR
LANCHE DA TARDE	CHÁ CLARO OU LEITE BISCOITO	VITAMINA DE FRUTA (BANANA E MAÇÃ) OU LEITE PURO FRUTA - BANANA	VITAMINA DE FRUTA (BANANA E MAÇÃ) OU LEITE PURO OU SALADA DE FRUTA FRUTA - BANANA	FERIADO	RECESSO ESCOLAR
JANTAR	MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS E LEGUME (CENOURA)	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO LEGUME REFOGADO (BATATA)	ARROZ A GREGA COM FRANGO	FERIADO	RECESSO ESCOLAR
KCAL TOTAL	642	771	737	0	0



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**

	25	26	27	28	29
DESJEJUM	CHÁ CLARO OU LEITE BISCOITO	VITAMINA DE FRUTA (BANANA E MAÇÃ) OU LEITE PURO BISCOITO	VITAMINA DE FRUTA (BANANA E MAÇÃ) OU LEITE PURO FRUTA - MAÇÃ	CHÁ CLARO OU LEITE PÃO COM QUEIJO	CHÁ CLARO OU LEITE PÃO COM QUEIJO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO COM BATATA FRUTA - LARANJA	ARROZ CARNE EM TIRAS COM LEGUMES (BATATA E CENOURA)	ARROZ CARNE EM TIRAS REFOGADA FAROFA DE LEGUMES (CENOURA)	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO SALADA DE ALFACE COM TOMATE	ARROZ COLORIDO COM OVOS FEIJÃO PRETO CARNE DE PANELA FRUTA - LARANJA
LANCHE DA TARDE	VITAMINA DE FRUTA (BANANA E MAÇÃ) OU LEITE PURO	SALADA DE FRUTA	SALADA DE FRUTA (BANANA MAÇÃ LARANJA)	SALADA DE FRUTA (BANANA MAÇÃ LARANJA)	VITAMINA DE FRUTA (BANANA E MAÇÃ) OU LEITE PURO PÃO DE FORMA COM QUEIJO
JANTAR	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO LEGUME REFOGADO (CENOURA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO COM BATATA	MACARRÃO COM CARNE DESFIADA E LEGUMES COM MOLHO OU SOPA DE MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES	ARROZ FEIJÃO PRETO CARNE DE PANELA FAROFA DE LEGUMES COM OVOS (CENOURA / OVOS)	MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS LEGUMES COM MOLHO (CENOURA E BATATA) FRUTA - MAÇÃ
KCAL TOTAL	665	762	713	746	525

**VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE ABRIL 2022**

HORÁRIO DO SERVIÇO	
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)	11.359	631
PROT. (g)	490	27
LIPÍDEOS (g)	264	15
SAT. (g)	91	5
CARB. (g)	1.780	99
FIBRA (g)	113	6
CÁLCIO (mg)	3.134	174
MAGNÉSIO (mg)	1.400	78
FERRO (mg)	51	3
ZINCO (mg)	50	3
RETINOL (mcg)	1.147	64
VIT. C (mg)	665	37
SÓDIO (mg)	10.698	594
GORD. TRANS (g)	0	0

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

**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; excepcionais 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



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

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 01/04/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	617	617
PROT. (g)	27	27
LIPÍDEOS (g)	14	14
SAT. (g)	4	4
CARB. (g)	96	96
FIBRA (g)	6	6
CÁLCIO (mg)	73	73
MAGNÉSIO (mg)	72	72
FERRO (mg)	3	3
ZINCO (mg)	3	3
RETINOL (mcg)	28	28
VIT. C (mg)	58	58
SÓDIO (mg)	720	720
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 04/04/2022 A 08/04/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.833	567
PROT. (g)	127	25
LIPÍDEOS (g)	71	14
SAT. (g)	21	4
CARB. (g)	427	85
FIBRA (g)	28	6
CÁLCIO (mg)	784	157
MAGNÉSIO (mg)	419	84
FERRO (mg)	14	3
ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	291	58
VIT. C (mg)	182	36
SÓDIO (mg)	2961	592
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 11/04/2022 A 14/04/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.464	616
PROT. (g)	108	27
LIPÍDEOS (g)	51	13
SAT. (g)	18	5
CARB. (g)	401	100
FIBRA (g)	30	7
CÁLCIO (mg)	592	148
MAGNÉSIO (mg)	272	68
FERRO (mg)	11	3
ZINCO (mg)	10	3
RETINOL (mcg)	210	52
VIT. C (mg)	111	28
SÓDIO (mg)	2332	583
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 18/04/2022 A 20/04/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.151	717
PROT. (g)	86	29
LIPÍDEOS (g)	46	15
SAT. (g)	19	6
CARB. (g)	356	119
FIBRA (g)	22	7
CÁLCIO (mg)	598	199
MAGNÉSIO (mg)	250	83
FERRO (mg)	8	3
ZINCO (mg)	9	3
RETINOL (mcg)	250	83
VIT. C (mg)	101	34
SÓDIO (mg)	1646	549
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 25/04/2022 A 29/04/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.193	639
PROT. (g)	139	28
LIPÍDEOS (g)	78	16
SAT. (g)	29	6
CARB. (g)	488	98
FIBRA (g)	30	6
CÁLCIO (mg)	965	193
MAGNÉSIO (mg)	373	75
FERRO (mg)	16	3
ZINCO (mg)	15	3
RETINOL (mcg)	319	64
VIT. C (mg)	212	42
SÓDIO (mg)	2995	599
GORD. TRANS (g)	0	0