



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



**CMEI**  
**INTEGRAL**

**MAIO / 2022**

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

	SEGUNDA 2	TERÇA 3	QUARTA 4	QUINTA 5	SEXTA 6
DESJEJUM	VITAMINA DE FRUTAS OU LEITE PURO FRUTA	VITAMINA DE FRUTAS OU LEITE PURO BISCOITO CREAM CRACKER	VITAMINA DE FRUTAS OU LEITE PURO FRUTA	LEITE FRUTA	LEITE PÃO DE LEITE COM QUEIJO
ALMOÇO	MACARRÃO A BOLONHESA SALADA CRUA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUMES FRUTA	ARROZ CARNE EM TIRAS COM LEGUMES	ARROZ CARNE MOÍDA REFOGADA LEGUME REFOGADO SALADA CRUA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS SALADA CRUA
LANCHE DA TARDE	VITAMINA DE FRUTAS OU LEITE PURO FRUTA	VITAMINA DE FRUTAS OU LEITE PURO FRUTA	VITAMINA DE FRUTAS OU LEITE PURO BISCOITO CREAM CRACKER	LEITE PÃO DE LEITE COM QUEIJO	LEITE FRUTA
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE TIRAS COM LEGUMES	MACARRÃO A BOLONHESA	ARROZ FRANGO COM LEGUMES SALADA CRUA FRUTA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS SALADA CRUA	ARROZ A GREGA COM FRANGO
KCAL TOTAL	745	830	740	658	638
	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
DESJEJUM	LEITE BISCOITO	LEITE FRUTA	LEITE BISCOITO	LEITE FRUTA	LEITE PÃO DE LEITE COM QUEIJO
PRINCIPAL	ARROZ FRANGO EM CUBOS COM LEGUMES	ARROZ FEIJÃO FRANGO EM CUBOS COM LEGUMES	ARROZ FRANGO DESFIADO SALADA CRUA FRUTA	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO SALADA CRUA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS SALADA CRUA
LANCHE DA TARDE	LEITE PURO BISCOITO	FRUTA	LEITE PURO BISCOITO	FRUTA	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE
JANTAR	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS SALADA CRUA	CANJA	MACARRÃO COM CENOURA E ERVILHA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME	SOPA MACARRÃO COM FEIJÃO E LEGUME
KCAL TOTAL	728	558	714	667	484



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

	16	17	18	19	20
DESJEJUM	LEITE FRUTA	LEITE BISCOITO	LEITE FRUTA	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	LEITE PÃO DE LEITE COM QUEIJO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO FRICASSÉ DE FRANGO SALADA CRUA FILÉ	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME	ARROZ CARNE MOÍDA AO MOLHO FAROFA DE LEGUMES SALADA CRUA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS LEGUME REFOGADO	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO
LANCHE DA TARDE	LEITE BISCOITO	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	LEITE FRUTA	LEITE PURO FRUTA	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE
JANTAR	ARROZ CARNE MOÍDA COM LEGUME	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES	ARROZ FEIJÃO FRICASSÉ DE FRANGO SALADA CRUA	MACARRÃO FESTIVO SALADA CRUA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS LEGUME REFOGADO
KCAL TOTAL	722	731	755	766	700



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

	23	24	25	26	27
DESJEJUM	LEITE BISCOITO	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	LEITE PURO FRUTA	LEITE PURO FRUTA	PRÁTICA PADAGÓGICA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (BATATA) SALADA CRUA	MACARRÃO COM FRANGO E PRESUNTO SALADA CRUA	ARROZ FRANGO AO MOLHO FAROFÁ DE LEGUMES	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME	PRÁTICA PEDAGÓGICA
LANCHE DA TARDE	LEITE PURO FRUTA	LEITE PURO FRUTA	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	LEITE BISCOITO	PRÁTICA PEDAGÓGICA
JANTAR	MACARRÃO FRANGO DESFIADO E LEGUME	ARROZ COLORIDO OVOS MEXIDOS LEGUME REFOGADO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME	SOPA DE MACARRÃO COM LEGUMES	PRÁTICA PEDAGÓGICA
KCAL TOTAL	753	672	713	729	0



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



**CMEI**  
**INTEGRAL**

**MAIO / 2022**

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

	30	31	01/jun	02/jun	03/jun
DESJEJUM	LEITE BISCOITO	LEITE FRUTA - <b>MAÇÃ</b>	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	LEITE FRUTA	LEITE PÃO DE LEITE COM QUEIJO
ALMOÇO	MACARRÃO COM CENOURA E PRESUNTO SALADA CRUA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME	MACARRÃO A BOLONHESA FRUTA	ARROZ COLORIDO CARNE DE PANELA SALADA CRUA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES
LANCHE DA TARDE	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	LEITE FRUTA	LEITE FRUTA	LEITE BISCOITO	LEITE PÃO DE FORMA COM QUEIJO
JANTAR	ARROZ COLORIDO OVOS MEXIDOS SALADA CRUA	MACARRÃO A BOLONHESA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME	CANJA	ARROZ FRANGO COM LEGUME
KCAL TOTAL	651	675	726	619	697

**VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE MAIO 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)	14.496	604
PROT. (g)	645	27
LIPÍDEOS (g)	370	15
SAT. (g)	134	6
CARB. (g)	2.147	89
FIBRA (g)	139	6
CÁLCIO (mg)	5.523	230
MAGNÉSIO (mg)	1.816	76
FERRO (mg)	86	4
ZINCO (mg)	73	3
RETINOL (mcg)	2.321	97
VIT. C (mg)	542	23
SÓDIO (mg)	1.588	66
GORD. TRANS (g)	0	0

Fábio Alfredo Gonçalves de Campos  
Gerente de Alimentação Escolar

Mirza 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 sobram 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; excepcionidades 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 02/05/2022 A 06/05/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.020	604
PROT. (g)	134	27
LIPÍDEOS (g)	77	15
SAT. (g)	28	6
CARB. (g)	447	89
FIBRA (g)	29	6
CÁLCIO (mg)	1151	230
MAGNÉSIO (mg)	378	76
FERRO (mg)	18	4
ZINCO (mg)	15	3
RETINOL (mcg)	484	97
VIT. C (mg)	113	23
SÓDIO (mg)	331	66
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 09/05/2022 A 13/05/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.020	604
PROT. (g)	134	27
LIPÍDEOS (g)	77	15
SAT. (g)	28	6
CARB. (g)	447	89
FIBRA (g)	29	6
CÁLCIO (mg)	1151	230
MAGNÉSIO (mg)	378	76
FERRO (mg)	18	4
ZINCO (mg)	15	3
RETINOL (mcg)	484	97
VIT. C (mg)	113	23
SÓDIO (mg)	331	66
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 16/05/2022 A 20/05/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.020	604
PROT. (g)	134	27
LIPÍDEOS (g)	77	15
SAT. (g)	28	6
CARB. (g)	447	89
FIBRA (g)	29	6
CÁLCIO (mg)	1151	230
MAGNÉSIO (mg)	378	76
FERRO (mg)	18	4
ZINCO (mg)	15	3
RETINOL (mcg)	484	97
VIT. C (mg)	113	23
SÓDIO (mg)	331	66
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 23/05/2022 A 26/05/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.416	604
PROT. (g)	108	27
LIPÍDEOS (g)	62	15
SAT. (g)	22	6
CARB. (g)	358	89
FIBRA (g)	23	6
CÁLCIO (mg)	920	230
MAGNÉSIO (mg)	303	76
FERRO (mg)	14	4
ZINCO (mg)	12	3
RETINOL (mcg)	387	97
VIT. C (mg)	90	23
SÓDIO (mg)	265	66
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 30/05/2022 A 03/06/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.020	604
PROT. (g)	134	27
LIPÍDEOS (g)	77	15
SAT. (g)	28	6
CARB. (g)	447	89
FIBRA (g)	29	6
CÁLCIO (mg)	1151	230
MAGNÉSIO (mg)	378	76
FERRO (mg)	18	4
ZINCO (mg)	15	3
RETINOL (mcg)	484	97
VIT. C (mg)	113	23
SÓDIO (mg)	331	66
GORD. TRANS (g)	0	0