



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



**CMEI
PARCIAL**

MAIO / 2022

CARDÁPIO CMEI (P4 E P5) - PARCIAL

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	2	3	4	5	6
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	VITAMINA DE FRUTA OU LEITE PURO FRUTA	VITAMINA DE FRUTA OU LEITE PURO BISCOITO	VITAMINA DE FRUTA OU LEITE PURO FRUTA	LEITE COM ACHOCOLATADO FRUTA	LEITE PÃO DE LEITE COM QUEIJO
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME SALADA CRUA	ARROZ FRANGO AO MOLHO SALADA CRUA FRUTA	ARROZ CARNE COM LEGUMES SALADA CRUA	ARROZ CARNE MOÍDA REFOGADA LEGUME REFOGADO SALADA CRUA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS SALADA CRUA FRUTA
KCAL TOTAL	465	461	392	366	504
	9	10	11	12	13
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE FRUTA	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE FRUTA	LEITE PÃO DE LEITE COM QUEIJO
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME	ARROZ FEIJÃO FRANGO EM CUBOS COM LEGUMES	MACARRÃO COM CENOURA E ERVILHA FRUTA	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO SALADA CRUA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM CENOURA SALADA CRUA
KCAL TOTAL	485	436	517	428	449
	16	17	18	19	20
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE FRUTA	LEITE BISCOITO	LEITE FRUTA	CHÁ MATE PÃO DE LEITE COM QUEIJO	FLOCOS COM LEITE
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO FRICASSÊ DE FRANGO SALADA CRUA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES	ARROZ CARNE MOÍDA COM LEGUME SALADA CRUA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE LEGUME REFOGADO	PÃO COM CARNE MOÍDA FRUTA E/OU MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO
KCAL TOTAL	468	485	367	431	375



CARDÁPIO CMEI (P4 E P5) - PARCIAL

	23	24	25	26	27
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE BISCOITO	LEITE FRUTA	LEITE COM ACHOCOLATADO	LEITE FRUTA	PRÁTICA PEDAGÓGICA
PRINCIPAL	ARROZ COLORIDO FEIJÃO FRANGO COM LEGUME	MACARRÃO COM FRANGO E PRESUNTO SALADA CRUA	ARROZ FRANGO AO MOLHO FAROFA DE LEGUME	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME	PRÁTICA PEDAGÓGICA
KCAL TOTAL	490	435	448	420	0
	30	31	01/jun	02/jun	03/jun
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE BISCOITO	LEITE MAÇÃ	FLOCOS COM LEIE	LEITE FRUTA	PÃO DE LEITE COM QUEIJO
PRINCIPAL	MACARRÃO COM PRESUNTO E LEGUME SALADA CRUA	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO COM LEGUME	MACARRÃO A BOLONHESA FRUTA	ARROZ COLORIDO FEIJÃO CARNE DE PANELA SALADA CRUA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES SALADA CRUA
KCAL TOTAL	450	421	469	412	463

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

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE MAIO 2022

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	10.636	443
PROT.	437	18
LIPÍDEOS	264	11
SAT.	95	4
CARB.	1634	68
FIBRA	116	5
CÁLCIO	3910	163
MAGNÉSIO	1397	58
FERRO	56	2
ZINCO	52	2
RETINOL	1660	69
VIT. C	297	12
SÓDIO	10667	444
GORD. TRANS	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

LEITE PURO OU BATIDO COM FRUTA

* BISCOITO - ROSQUINHA, AMANTEIGADO E MAISENA

OBS: * As FRUTAS que sobrem do Desjejum/Lanche da Tarde podem ser servida 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; excepcionaisidades 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 significativas na composição nutricional.

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



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



**CMEI
PARCIAL**

MAIO / 2022

CARDÁPIO CMEI (P4 E P5) - PARCIAL

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 02/05/2022 A 06/05/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.189	438
PROT. (g)	88	18
LIPÍDEOS (g)	60	12
SAT. (g)	18	4
CARB. (g)	331	66
FIBRA (g)	25	5
CÁLCIO (mg)	881	176
MAGNÉSIO (mg)	313	63
FERRO (mg)	11	2
ZINCO (mg)	11	2
RETINOL (mcg)	310	62
VIT. C (mg)	88	18
SÓDIO (mg)	2218	444
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 09/05/2022 A 13/05/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.315	463
PROT. (g)	94	19
LIPÍDEOS (g)	57	11
SAT. (g)	20	4
CARB. (g)	356	71
FIBRA (g)	27	5
CÁLCIO (mg)	886	177
MAGNÉSIO (mg)	317	63
FERRO (mg)	12	2
ZINCO (mg)	9	2
RETINOL (mcg)	441	88
VIT. C (mg)	52	10
SÓDIO (mg)	2267	453
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 16/05/2022 A 20/05/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.125	425
PROT. (g)	90	18
LIPÍDEOS (g)	57	11
SAT. (g)	21	4
CARB. (g)	314	63
FIBRA (g)	22	4
CÁLCIO (mg)	810	162
MAGNÉSIO (mg)	271	54
FERRO (mg)	12	2
ZINCO (mg)	12	2
RETINOL (mcg)	329	66
VIT. C (mg)	46	9
SÓDIO (mg)	2326	465
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 23/05/2022 A 26/05/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.793	448
PROT. (g)	79	20
LIPÍDEOS (g)	39	10
SAT. (g)	16	4
CARB. (g)	280	70
FIBRA (g)	18	4
CÁLCIO (mg)	545	136
MAGNÉSIO (mg)	224	56
FERRO (mg)	8	2
ZINCO (mg)	8	2
RETINOL (mcg)	305	76
VIT. C (mg)	50	13
SÓDIO (mg)	1531	383
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 30/05/2022 A 03/06/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.215	443
PROT. (g)	87	17
LIPÍDEOS (g)	52	10
SAT. (g)	20	4
CARB. (g)	353	71
FIBRA (g)	24	5
CÁLCIO (mg)	788	158
MAGNÉSIO (mg)	272	54
FERRO (mg)	13	3
ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	275	55
VIT. C (mg)	61	12
SÓDIO (mg)	2326	465
GORD. TRANS (g)	0	0