



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



CMEI INTEGRAL

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

MAIO / 2022

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	2	3	4	5	6
DESJEJUM	SUCO DE POLPA	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + ABACATE)	LEITE COM POLPA	CHÁ CLARO	LEITE PURO
	BISCOITO	BANANA	CREPIOCA	PÃO COM MANTEIGA	BOLO DE AVEIA COM BANANA
ALMOÇO	ARROZ	ARROZ	ARROZ COLORIDO	ARROZ	ARROZ
	FEIJÃO	FEIJÃO	FEIJÃO	FEIJÃO	NHOQUE COM MOLHO DE FRANGO
	CARNE DE PANELA COM LEGUMES (BATATA)	FRANGO COM LEGUMES (ABOBRINHA)	CARNE COM LEGUMES (BATATA DOCE)	OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA)	LEGUME REFOGADO (BETERRABA)
	SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA)	SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE) FRUTA - LARANJA	SALADA PEPINO	SALADA CRUA (ALFACE)	
LANCHE DA TARDE	LEITE COM POLPA	SUCO DE POLPA	LEITE PURO	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + ABACATE)	CHÁ CLARO
	CREPIOCA	BISCOITO	BOLO DE AVEIA COM BANANA	BANANA	PÃO COM MANTEIGA
JANTAR	ARROZ FEIJÃO TORTA MADALENA DE FRANGO	MACARRÃO A BOLONHESA SALADA CRUA ALFACE/TOMATE	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO COM LEGUME (ABOBRINHA)	RISOTO DE FRANGO LEGUMES REFOGADOS	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA COM LEGUMES
VANTAIN	LEGUME REFOGADO (CHUCHU)		SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE) LARANJA		(CENOURA/BATATA)
KCAL TOTAL	854	798	804	798	876
	9	10	11	12	13
DESJEJUM	SUCO DE POLPA BISCOITO	CHÁ CLARO PÃO COM MANTEIGA	LEITE PURO BOLO DE AVEIA COM BANANA	LEITE COM POLPA CREPIOCA	LEITE PÃO DE LEITE COM QUEIJO
	ARROZ	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FRANGO DESFIADO	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO
PRINCIPAL					
	FRANGO EM CUBOS COM LEGUMES (CENOURA)	FRANGO EM CUBOS COM LEGUMES (BATATA)	SALADA CRUA (ALFACE)	FRANGO DESFIADO	OVOS MEXIDOS
			SALADA CRUA (ALFACE)	FRANGO DESFIADO LEGUME REFOGADO (CENOURA)	OVOS MEXIDOS SALADA CRUA (TOMATE)
			SALADA CRUA (ALFACE)		
LANCHE DA TARDE			SALADA CRUA (ALFACE) CHÁ CLARO	LEGUME REFOGADO (CENOURA)	
LANCHE DA TARDE	(CENOURA) SALADA DE FRUTA	(BATATA)	· · ·	LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (ALFACE)	SALADA CRUA (TOMATE)
	(CENOURA)	(BATATA) LEITE PURO	CHÁ CLARO	LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (ALFACE) SUCO DE POLPA	SALADA CRUA (TOMATE)
	(CENOURA) SALADA DE FRUTA MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS E	(BATATA) LEITE PURO BOLO DE AVEIA COM BANANA	CHÁ CLARO PÃO COM MANTEIGA ARROZ FEIJÃO	LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (ALFACE) SUCO DE POLPA BISCOITO	SALADA CRUA (TOMATE) FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE
	(CENOURA) SALADA DE FRUTA MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS E LEGUMES (CENOURA)	(BATATA) LEITE PURO BOLO DE AVEIA COM BANANA ARROZ	CHÁ CLARO PÃO COM MANTEIGA ARROZ	LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (ALFACE) SUCO DE POLPA BISCOITO ARROZ COLORIDO	SALADA CRUA (TOMATE) FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE TORTA DE FRANGO COM LEGUMES
	(CENOURA) SALADA DE FRUTA MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS E LEGUMES (CENOURA)	(BATATA) LEITE PURO BOLO DE AVEIA COM BANANA ARROZ FEIJÃO	CHÁ CLARO PÃO COM MANTEIGA ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME	LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (ALFACE) SUCO DE POLPA BISCOITO ARROZ COLORIDO FEIJÃO	SALADA CRUA (TOMATE) FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE TORTA DE FRANGO COM LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA/BROCOLIS)

1





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



INTEGRAL

MAIO / 2022

CARDÁPIO CMEI (C1, C2, C3, P4 E P5) - INTEGRAL 16 17 18 19 VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + LEITE COM POLPA LEITE COM POLPA LEITE **DESJEJUM** MAMÃO) ABACATE) MAMÃO **BISCOITO** MAÇÃ **BISCOITO** PÃO DE LEITE COM QUEIJO MACARRÃO A BOLONHESA ARROZ ARROZ ARROZ COLORIDO ARROZ LEGUME REFOGADO **FEIJÃO FEIJÃO FEIJÃO** (REPOLHO/CENOURA) NHOQUE COM FRANGO AO MOLHO ALMOÇO OVOS MEXIDOS COM LEGUME **CARNE COM LEGUMES (BATATA LEGUMES REFOGADOS SALADA DE BETERRABA CARNE DE PANELA TIRAS** (ACELGA/CENOURA) (CENOURA/ABOBRINHA) DOCE) MELÃO PICADO SALADA CRUA ALFACE **PURÊ DE LEGUMES (BATATA) SALADA PEPINO** LARANJA **SALADA DE TOMATE/PEPINO** VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + LEITE PURO LEITE COM POLPA SALADA DE FRUTA **SALADA DE FRUTA** LANCHE DA TARDE MAMÃO) **BISCOITO** MAMÃO FRUTA - MAÇÃ PÃO COM CARNE MOIDA REFOGADA ARROZ ARROZ ARROZ ARROZ COM CENOURA + **FEIJÃO FEIJÃO** FEIJÃO FEIJÃO SALADA DE ALFACE E TOMATE OVOS MEXIDOS COM LEGUMES FRANGO AO MOLHO COM CENOURA **CARNE DE PANELA** SUCO DE POLPA **JANTAR** (ABOBRINHA/CENOURA) **CARNE EM TIRAS COM LEGUMES PURÊ DE LEGUMES (BATATA)** LARANJA LEGUMES REFOGADO (ESCAROLA) (ACELGA/CENOURA) KCAL TOTAL 834 748 773 766 700





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



CMEI INTEGRAL

MAIO / 2022

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

	23	24	25	26	27
DESJEJUM	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + MAMÃO)	SUCO DE POLPA	LEITE COM POLPA	LEITE COM FRUTA	PRÁTICA PEDAGÓGICA
	MELÃO	BISCOITO	MAÇÃ	PÃO COM MANTEIGA	
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO	ARROZ COLORIDO FEIJÃO	ARROZ FEIJÃO	
	CARNE DE PANELA COM LEGUMES (BATATA)	FRANGO COM LEGUMES (ABOBRINHA)	CARNE COM LEGUMES (BATATA DOCE)	OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA)	PRÁTICA PEDAGÓGICA
	SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA)	SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)	SALADA PEPINO	SALADA CRUA (ALFACE)	
		LARANJA		LARANJA PICADA	
LANCHE DA TARDE	SUCO DE POLPA	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + MAMÃO)	SALADA DE FRUTA	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + MAMÃO)	PRÁTICA PEDAGÓGICA
	BISCOITO	MELÃO		PÃO COM QUEIJO	
JANTAR	ARROZ	MACARRÃO A BOLONHESA	ARROZ	RISOTO DE FRANGO	
	FEIJÃO	SALADA CRUA ALFACE/TOMATE	FEIJÃO	LEGUMES REFOGADOS (ABOBRINHA/ESPINAFRE)	
	TORTA MADALENA DE FRANGO		FRANGO AO MOLHO COM LEGUME (ABOBRINHA)		PRÁTICA PEDAGÓGICA
	LEGUME REFOGADO (CHUCHU)		SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)		
KCAL TOTAL	854	798	804	798	(

4





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

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



LARANJA

804

CMEI

INTEGRAL

MAIO / 2022

30 31 01/jun 02/jun 03/iun VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + SUCO DE POLPA LEITE COM POLPA CHÁ CLARO **LEITE PURO** ABACATE) DESJEJUM BANANA **PÃO COM MANTEIGA BOLO DE AVEIA COM BANANA** BISCOITO **CREPIOCA** ARROZ ARROZ ARROZ COLORIDO ARROZ ARROZ **FEIJÃO FEIJÃO FEIJÃO FEIJÃO** NHOQUE COM MOLHO DE FRANGO **CARNE DE PANELA COM LEGUMES** FRANGO COM LEGUMES **CARNE COM LEGUMES (BATATA** OVOS MEXIDOS COM LEGUMES ALMOÇO LEGUME REFOGADO (BETERRABA) (BATATA) (ABOBRINHA) (CENOURA/ABOBRINHA) DOCE) SALADA CRUA (REPOLHO COM SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE) SALADA PEPINO **SALADA CRUA (ALFACE)** CENOURA) LARANJA **MELANCIA PICADA** VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + CHÁ CLARO LEITE COM POLPA SUCO DE POLPA **LEITE PURO** LANCHE DA TARDE ABACATE) **CREPIOCA BISCOITO BOLO DE AVEIA COM BANANA BANANA** PÃO COM MANTEIGA MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS E ARROZ ARROZ ARROZ COLORIDO **TORTA DE FRANGO COM LEGUMES LEGUMES (CENOURA) FEIJÃO** SALADA CRUA (ACELGA) **FEIJÃO FEIJÃO** (ABOBRINHA/CENOURA/BROCOLIS) **JANTAR** OVOS MEXIDOS COM LEGUME FRICASSÊ DE FRANGO **CARNE DE PANELA** SUCO DE POLPA (CENOURA/ABOBRINHA)

798

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

KCAL TOTAL

Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRN8/231 Mirtz A, Nakamura Kuwahara Nutricionista CRN-8/1212

Nutricionista CRN-8/1212

854

Renata Perucelo Romero

Renata Perucelo Romero Nutricionista CRN8/2451

VALOR NUTRICIONAL DO CARDAPIO DO MES DE MAIO 2022				
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA		
E. (KCAL)	11.359	947		
PROT. (g)	490	41		
LIPÍDEOS (g)	264	22		
SAT. (g)	91	8		
CARB. (g)	1.780	148		
FIBRA (g)	113	9		
CÁLCIO (mg)	3.134	261		
MAGNÉSIO (mg)	1.400	117		
FERRO (mg)	51	4		
ZINCO (mg)	50	4		
RETINOL (mcg)	1.147	96		
VIT. C (mg)	665	55		
SÓDIO (mg)	10.698	891		
GORD. TRANS (g)	0	0		

FAROFA DE LEGUMES

798

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

LEGUME REFOGADO (BETERRABA)

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

5

876

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

^{*} Cardápio poderá sobrer 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