



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

	SEGUNDA 2	TERÇA 3	QUARTA 4	QUINTA 5	SEXTA 6
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
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUMES (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ COLORIDO FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA DOCE) SALADA PEPINO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ NHOQUE COM MOLHO DE FRANGO LEGUME REFOGADO (BETERRABA)
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	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO COM LEGUME (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE) LARANJA	RISOTO DE FRANGO LEGUMES REFOGADOS	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA COM LEGUMES (CENOURA/BATATA)
KCAL TOTAL	854	798	804	798	876
	9	10	11	12	13
DESJEJUM	SUCO DE POLPA BISCOITO ARROZ	CHÁ CLARO PÃO COM MANTEIGA	LEITE PURO BOLO DE AVEIA COM BANANA	LEITE COM POLPA CREPIOCA	LEITE PÃO DE LEITE COM QUEIJO
PRINCIPAL	FRANGO EM CUBOS COM LEGUMES (CENOURA)	FRANGO EM CUBOS COM LEGUMES (BATATA)	ARROZ FRANGO DESFIADO SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS SALADA CRUA (TOMATE)
LANCHE DA TARDE	SALADA DE FRUTA	LEITE PURO BOLO DE AVEIA COM BANANA	CHÁ CLARO PÃO COM MANTEIGA	SUCO DE POLPA BISCOITO	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE
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	TORTA DE FRANGO COM LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA/BROCOLIS) SUCO DE POLPA
KCAL TOTAL	735	856	845	856	735



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

	16	17	18	19	20
DESJEJUM	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + MAMÃO) MAMÃO	LEITE COM POLPA BISCOITO	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + ABACATE) MAÇÃ	LEITE COM POLPA BISCOITO	LEITE PÃO DE LEITE COM QUEIJO
ALMOÇO	MACARRÃO A BOLONHESA LEGUME REFOGADO (REPOLHO/CENOURA) SALADA DE BETERRABA LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA ALFACE	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA TIRAS PURÊ DE LEGUMES (BATATA) SALADA DE TOMATE/PEPINO	ARROZ COLORIDO FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA DOCE) SALADA PEPINO	ARROZ NHOQUE COM FRANGO AO MOLHO LEGUMES REFOGADOS (ACELGA/CENOURA) MELÃO PICADO
LANCHE DA TARDE	LEITE COM POLPA BISCOITO	SALADA DE FRUTA	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + MAMÃO) MAMÃO	LEITE PURO FRUTA - MAÇÃ	SALADA DE FRUTA
JANTAR	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO COM CENOURA LEGUMES REFOGADO (ESCAROLA)	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUMES (ACELGA/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA PURÊ DE LEGUMES (BATATA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA) LARANJA	PÃO COM CARNE MOIDA REFOGADA COM CENOURA + SALADA DE ALFACE E TOMATE SUCO DE POLPA
KCAL TOTAL	834	748	773	766	700



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

	23	24	25	26	27
DESJEJUM	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + MAMÃO) MELÃO	SUCO DE POLPA BISCOITO	LEITE COM POLPA MAÇÃ	LEITE COM FRUTA PÃO COM MANTEIGA	PRÁTICA PEDAGÓGICA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUMES (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE) LARANJA	ARROZ COLORIDO FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA DOCE) SALADA PEPINO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE) LARANJA PICADA	PRÁTICA PEDAGÓGICA
LANCHE DA TARDE	SUCO DE POLPA BISCOITO	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + MAMÃO) MELÃO	SALADA DE FRUTA	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + MAMÃO) PÃO COM QUEIJO	PRÁTICA PEDAGÓGICA
JANTAR	ARROZ FEIJÃO TORTA MADALENA DE FRANGO LEGUME REFOGADO (CHUCHU)	MACARRÃO A BOLONHESA SALADA CRUA ALFACE/TOMATE	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO COM LEGUME (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)	RISOTO DE FRANGO LEGUMES REFOGADOS (ABOBRINHA/ESPINAFRE)	PRÁTICA PEDAGÓGICA
KCAL TOTAL	854	798	804	798	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	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
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUMES (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE) LARANJA	ARROZ COLORIDO FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA DOCE) SALADA PEPINO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE) MELANCIA PICADA	ARROZ NHOQUE COM MOLHO DE FRANGO LEGUME REFOGADO (BETERRABA)
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	MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS E LEGUMES (CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO FRICASSÊ DE FRANGO LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA/ABOBRINHA) LARANJA	ARROZ COLORIDO FEIJÃO CARNE DE PANELA FAROFA DE LEGUMES	TORTA DE FRANGO COM LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA/BROCOLIS) SUCO DE POLPA
KCAL TOTAL	854	798	804	798	876

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 DATARDE	2h após almoço
JANTAR	2h após lanche da tarde

	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

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 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; 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 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