



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



CEI
INTEGRAL

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

MAIO / 2022

	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 COM CARNE MOIDA SALADA CRUA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUMES FRUTA	ARROZ CARNE EM TIRAS COM LEGUMES	MACARRÃO COM CARNE MOIDA 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 COM LEGUMES	MACARRÃO COM CARNE MOIDA	ARROZ FRANGO COM LEGUMES SALADA CRUA FRUTA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS SALADA CRUA	ARROZ A GREGA COM FRANGO
KCAL TOTAL	745	830	740	717	638
	9	10	11	12	13
DESJEJUM	LEITE BISCOITO	LEITE FRUTA - MAÇÃ	LEITE BISCOITO	LEITE FRUTA	LEITE PÃO DE LEITE COM QUEIJO
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO FRANGO EM CUBOS COM LEGUMES	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA FAROFA DE LEGUMES	ARROZ CARNE COM LEGUME FRUTA	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO SALADA CRUA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM ERVILHA SALADA CRUA
LANCHE DA TARDE	LEITE PURO BISCOITO	FRUTA	LEITE PURO BISCOITO	FRUTA	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE
JANTAR	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM ERVILHA SALADA CRUA	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO SALADA CRUA	CANJA	ARROZ CARNE DE PANELA FAROFA DE LEGUMES	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES
KCAL TOTAL	809	647	660	667	717



CARDÁPIO CEI (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	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES	ARROZ CARNE MOÍDA REFOGADA 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 REFOGADA FAROFA DE LEGUMES	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	815	688	755	766	700



CARDÁPIO CEI (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 CARNE SALADA CRUA	ARROZ FRANGO REFOGADO EM CUBOS 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 COM CARNE EM CUBOS LEGUMES REFOGADO	FRANGO COM LEGUME	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES	PRÁTICA PEDAGÓGICA
KCAL TOTAL	766	640	713	728	0



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



CEI
INTEGRAL

MAIO / 2022

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

	30	31	01/jun	02/jun	03/jun
DESJEJUM	LEITE BISCOITO	LEITE FRUTA	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	LEITE FRUTA	LEITE PÃO DE LEITE COM QUEIJO
ALMOÇO	MACARRÃO COM CARNE LEGUMES REFOGADO SALADA CRUA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA 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 CARNE DE PANELA SALADA CRUA	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME	CANJA	ARROZ FRANGO COM LEGUME
KCAL TOTAL	700	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)	14.968	624
PROT. (g)	657	27
LIPÍDEOS (g)	387	16
SAT. (g)	144	6
CARB. (g)	2.215	92
FIBRA (g)	145	6
CÁLCIO (mg)	5.490	229
MAGNÉSIO (mg)	1.882	78
FERRO (mg)	90	4
ZINCO (mg)	79	3
RETINOL (mcg)	2.229	93
VIT. C (mg)	552	23
SÓDIO (mg)	15.130	630
GORD. TRANS (g)	0	0

Fábio Alfredo Gonçalves de Campos
Gerente de Alimentação Escolar

Miriz 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; 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 02/05/2022 A 06/05/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.669	734
PROT. (g)	161	32
LIPÍDEOS (g)	97	19
SAT. (g)	31	6
CARB. (g)	543	109
FIBRA (g)	36	7
CÁLCIO (mg)	1629	326
MAGNÉSIO (mg)	495	99
FERRO (mg)	18	4
ZINCO (mg)	17	3
RETINOL (mcg)	605	121
VIT. C (mg)	225	45
SÓDIO (mg)	3392	678
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 09/05/2022 A 13/05/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.507	701
PROT. (g)	151	30
LIPÍDEOS (g)	95	19
SAT. (g)	36	7
CARB. (g)	512	102
FIBRA (g)	37	7
CÁLCIO (mg)	1180	236
MAGNÉSIO (mg)	502	100
FERRO (mg)	21	4
ZINCO (mg)	18	4
RETINOL (mcg)	506	101
VIT. C (mg)	71	14
SÓDIO (mg)	3724	745
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 16/05/2022 A 20/05/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.735	747
PROT. (g)	171	34
LIPÍDEOS (g)	95	19
SAT. (g)	36	7
CARB. (g)	548	110
FIBRA (g)	35	7
CÁLCIO (mg)	1295	259
MAGNÉSIO (mg)	436	87
FERRO (mg)	25	5
ZINCO (mg)	20	4
RETINOL (mcg)	562	112
VIT. C (mg)	118	24
SÓDIO (mg)	3993	799
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 23/05/2022 A 26/05/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.847	712
PROT. (g)	123	31
LIPÍDEOS (g)	69	17
SAT. (g)	28	7
CARB. (g)	430	107
FIBRA (g)	26	7
CÁLCIO (mg)	927	232
MAGNÉSIO (mg)	325	81
FERRO (mg)	18	4
ZINCO (mg)	16	4
RETINOL (mcg)	379	95
VIT. C (mg)	100	25
SÓDIO (mg)	2689	672
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 30/05/2022 A 03/06/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.418	684
PROT. (g)	161	32
LIPÍDEOS (g)	85	17
SAT. (g)	35	7
CARB. (g)	496	99
FIBRA (g)	30	6
CÁLCIO (mg)	1365	273
MAGNÉSIO (mg)	391	78
FERRO (mg)	21	4
ZINCO (mg)	19	4
RETINOL (mcg)	518	104
VIT. C (mg)	105	21
SÓDIO (mg)	3245	649
GORD. TRANS (g)	0	0