



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



**CMEI  
PARCIAL**



**CARDÁPIO CMEI (P4 E P5) - PARCIAL**

**JUNHO / 2022**

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
			1	2	3
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE			FLOCOS COM LEITE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA FRUTA - <b>BANANA</b>	LEITE CARAMELADO PÃO DE FORMA COM QUEIJO
PRINCIPAL			MACARRÃO COM CARNE MOÍDA LEGUME REFOGADO ( <b>CENOURA</b> ) FRUTA - <b>MAÇÃ</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES ( <b>BATATA</b> )	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES ( <b>CENOURA</b> ) FRUTA - <b>LARANJA</b>
KCAL TOTAL			456	461	501
	6	7	8	9	10
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE CARAMELO PÃO DE FORMA COM QUEIJO	FLOCOS COM LEITE	LEITE COM ACHOCOLATADO FRUTA - <b>MAÇÃ</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA ( <b>BANANA + MAÇÃ</b> ) FRUTA - <b>BANANA</b>	LEITE CARAMELADO PÃO DE FORMA COM QUEIJO
PRINCIPAL	ARROZ CHINÊS ( <b>ERVILHA, OVOS, CENOURA, PRESUNTO</b> ) FRUTA - <b>BANANA</b>	MACARRÃO ALHO E ÓLEO CARNE DE PANELA LEGUME REFOGADO ( <b>CENOURA</b> ) <b>OU</b> SOPA DE MACARRÃO COM CARNE	ARROZ CARNE DE PANELA PURE DE BATATAS ( <b>BATATAS</b> )	MACARRÃO COM LEGUMES ( <b>ACELGA, CENOURA, CHUCHU</b> )	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES ( <b>CHUCHU/CENOURA</b> ) SALADA CRUA ( <b>PEPINO COM TOMATE</b> ) FRUTA - <b>LARANJA</b>
KCAL TOTAL	548	404	439	394	505
	13	14	15	16	17
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA ( <b>BANANA + MAMÃO</b> ) PÃO DE FORMA COM QUEIJO	LEITE COM ACHOCOLATADO FRUTA - <b>MAÇÃ</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA ( <b>BANANA + MAÇÃ</b> )	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>
PRINCIPAL	ARROZ OMELETE DE FORNO OU OVOS MEXIDOS COM LEGUMES OU OVO COZIDO COM LEGUMES REFOGADOS ( <b>ACELGA / TOMATE</b> ) LEGUME REFOGADO ( <b>BETERRABA</b> )	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUMES ( <b>ABÓBORA KABOTIÁ</b> )	MACARRÃO ALHO E ÓLEO CARNE COM LEGUME ( <b>CHUCHU</b> ) SALADA CRUA ( <b>REPOLHO</b> ) FRUTA - <b>LARANJA</b>	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>
KCAL TOTAL	483	435	409	0	0



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



**CMEI  
PARCIAL**

**CARDÁPIO CMEI (P4 E P5) - PARCIAL**



**JUNHO / 2022**

	20	21	22	23	24
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	FLOCOS COM LEITE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE CARAMELO PÃO DE FORMA COM QUEIJO	<b>FERIADO</b>
PRINCIPAL	MACARRÃO ALHO E ÓLEO CARNE DE PANELA LEGUME REFOGADO (CENOURA) FRUTA - BANANA	ARROZ ESCONDIDINHO DE BATATA COM FRANGO OU FRANGO COM BATATAS OU CANJA SALADA CRUA ( TOMATE)	MACARRÃO COM LEGUMES (ACELGA, CENOURA, CHUCHU) FRUTA - LARANJA OU MACARRÃO COM MOLHO BRANCO E LEGUMES	ARROZ CHINÊS (ERVILHA, OVOS, CENOURA, PRESUNTO) FRUTA - BANANA	<b>FERIADO</b>
KCAL TOTAL	495	396	357	548	0
	27	28	29	30	01/jul
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	FLOCOS COM LEITE FRUTA - MAÇÃ	LEITE COM ACHOCOLATADO PIPOCA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA FRUTA - MELÃO	LEITE CARAMELO PÃO DE FORMA COM QUEIJO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA FRUTA - BANANA
PRINCIPAL	MACARRÃO COM LEGUMES (ACELGA, CENOURA, CHUCHU) OU MACARRÃO COM MOLHO BRANCO E LEGUMES	ARROZ CHINÊS (ERVILHA, OVOS, CENOURA, PRESUNTO) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO ALHO E ÓLEO CARNE COM MILHO (MILHO PODE SER EM RODELAS COM ESPIGA OU SOMENTE O MILHO) SALADA CRUA (REPOLHO COM TOMATE) ARROZ DOCE COM AÇÚCAR QUEIMADO	ARROZ FRANGO COM LEGUME (BATATA DOCE) OU FRANGO REFOGADO + BATATA DOCE ASSADA	PÃO DE LEITE COM CARNE DESFIADA CANJICA
KCAL TOTAL	396	455	584	383	555

**VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE JUNHO 2022**

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
DESJEJUM	15' antes das atividades pedagógicas
PRINCIPAL MANHÃ	2h após o início das atividades pedagógicas
LANCHE DATARDE	15' antes das atividades pedagógicas
PRINCIPAL TARDE	2h após o início das atividades pedagógicas

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	9.204	460
PROT. (g)	342	17
LIPÍDEOS (g)	210	11
SAT. (g)	88	4
CARB. (g)	1.502	75
FIBRA (g)	82	4
CÁLCIO (mg)	3.974	199
MAGNÉSIO (mg)	1.055	53
FERRO (mg)	43	2
ZINCO (mg)	48	2
RETINOL (mcg)	1.817	91
VIT. C (mg)	501	25
SÓDIO (mg)	8.106	405
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

**LEITE PURO OU BATIDO COM FRUTA**

**\* BISCOITO - ROSQUINHA, AMANTEIGADO E MAISENA**

OBS: \* As FRUTAS que sobram do Desjejum/Lanche da Tarde 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; 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).



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



CMEI  
PARCIAL

CARDÁPIO CMEI (P4 E P5) - PARCIAL



JUNHO / 2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 01/06/2022 A 03/06/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.418	473
PROT. (g)	53	18
LIPÍDEOS (g)	28	9
SAT. (g)	11	4
CARB. (g)	242	81
FIBRA (g)	17	6
CÁLCIO (mg)	484	161
MAGNÉSIO (mg)	190	63
FERRO (mg)	8	3
ZINCO (mg)	9	3
RETINOL (mcg)	149	50
VIT. C (mg)	91	30
SÓDIO (mg)	1110	370
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 06/06/2022 A 10/06/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.289	458
PROT. (g)	83	17
LIPÍDEOS (g)	53	11
SAT. (g)	22	4
CARB. (g)	375	75
FIBRA (g)	19	4
CÁLCIO (mg)	955	191
MAGNÉSIO (mg)	255	51
FERRO (mg)	11	2
ZINCO (mg)	12	2
RETINOL (mcg)	450	90
VIT. C (mg)	106	21
SÓDIO (mg)	2204	441
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 13/06/2022 A 15/06/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.327	442
PROT. (g)	55	18
LIPÍDEOS (g)	37	12
SAT. (g)	12	4
CARB. (g)	197	66
FIBRA (g)	14	5
CÁLCIO (mg)	734	245
MAGNÉSIO (mg)	181	60
FERRO (mg)	7	2
ZINCO (mg)	7	2
RETINOL (mcg)	331	110
VIT. C (mg)	102	34
SÓDIO (mg)	1303	434
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 20/06/2022 A 23/06/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.796	449
PROT. (g)	67	17
LIPÍDEOS (g)	37	9
SAT. (g)	16	4
CARB. (g)	301	75
FIBRA (g)	15	4
CÁLCIO (mg)	751	188
MAGNÉSIO (mg)	195	49
FERRO (mg)	8	2
ZINCO (mg)	9	2
RETINOL (mcg)	359	90
VIT. C (mg)	102	25
SÓDIO (mg)	1586	397
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 27/06/2022 A 01/07/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.769	554
PROT. (g)	72	14
LIPÍDEOS (g)	71	14
SAT. (g)	41	8
CARB. (g)	481	96
FIBRA (g)	22	4
CÁLCIO (mg)	1971	394
MAGNÉSIO (mg)	359	72
FERRO (mg)	12	2
ZINCO (mg)	17	3
RETINOL (mcg)	1094	219
VIT. C (mg)	71	14
SÓDIO (mg)	1857	371
GORD. TRANS (g)	0	0