



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



JUNHO / 2022

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
			1	2	3
DESJEJUM			FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ)  FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAMÃO)  PÃO DE FORMA COM QUEIJO
ALMOÇO			MACARRÃO COM CARNE MOÍDA LEGUME REFOGADO (CENOURA)  FRUTA - MAÇÃ	ARROZ CARNE COM LEGUMES (BATATA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA)
LANCHE DA TARDE			LEITE FRUTA - MAÇÃ	LEITE BISCOITO	LEITE PÃO DE FORMA COM QUEIJO
JANTAR			ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (BATATA)	CANJA (BATATA / CENOURA)	ARROZ FRANGO COM LEGUME (BATATA)  FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL			690	644	771
	6	7	8	9	10
DESJEJUM	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) PÃO DE FORMA COM QUEIJO	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE  FRUTA - MAÇÃ	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) PÃO DE FORMA COM QUEIJO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - BANANA
PRINCIPAL	ARROZ CHINÊS (ERVILHA, OVOS, CENOURA, PRESUNTO)	MACARRÃO ALHO E ÓLEO  CARNE DE PANELA  LEGUME REFOGADO (CENOURA)	ARROZ  CARNE DE PANELA  PURE DE BATATAS  FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM LEGUMES (ACELGA, CENOURA, CHUCHU)	ARROZ  FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/CHUCHU) SALADA CRUA (REPOLHO COM TOMATE)
LANCHE DA TARDE	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) PÃO DE FORMA COM QUEIJO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ)	SALADA DE FRUTA (LARANJA/BANANA/MAÇÃ)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) PÃO DE FORMA COM QUEIJO
JANTAR	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES  FRUTA - BANANA  (BATATA / CENOURA)	ARROZ  OVOS MEXIDOS OU OVOS COZIDOS  LEGUME REFOGADO (BATATA) OU  LEGUME SAUTÉ (BATATA) OU BATATA ASSADA	MACARRÃO ALHO E ÓLEO  FRANGO REFOGADO  LEGUME REFOGADO (CENOURA)	ARROZ  FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA) SALADA CRUA (PEPINO COM TOMATE)	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES  (ACELGA, CENOURA, CHUCHU)
KCAL TOTAL	544	741	648	593	766



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



JUNHO / 2022

	13	14	15	16	17
DESJEJUM	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	FERIADO	RECESSO
ALMOÇO	ARROZ OMELETE DE FORNO OU OVOS MEXIDOS COM LEGUMES OU OVO COZIDO COM LEGUMES REFOGADOS (ACELGA / TOMATE) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUMES (ABÓBORA KABOTIÁ) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO ALHO E ÓLEO CARNE COM LEGUME (CHUCHU) SALADA CRUA (REPOLHO)	FERIADO	RECESSO
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) PÃO DE FORMA COM QUEIJO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAMÃO) FRUTA - MELÃO	SALADA DE FRUTA (LARANJA/BANANA/MAÇÃ)	FERIADO	RECESSO
JANTAR	MACARRÃO ALHO E ÓLEO CARNE COM LEGUME (CHUCHU) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ OMELETE DE FORNO OU OVOS MEXIDOS COM LEGUMES OU OVO COZIDO COM LEGUMES REFOGADOS (CENOURA / TOMATE) LEGUME REFOGADO (CHUCHU)	CANJA (BATATA/CENOURA/CHUCHU)	FERIADO	RECESSO
KCAL TOTAL	719	696	505	0	0
	20	21	22	23	24
DESJEJUM	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) PÃO DE FORMA COM QUEIJO	FERIADO
ALMOÇO	MACARRÃO ALHO E ÓLEO CARNE DE PANELA LEGUME REFOGADO (CENOURA)	ARROZ ESCONDIDINHO DE BATATA COM FRANGO OU FRANGO COM BATATAS SALADA CRUA ( TOMATE)	MACARRÃO COM LEGUMES (ACELGA, CENOURA, CHUCHU) FRUTA - LARANJA	ARROZ CHINÊS (ERVILHA, OVOS, CENOURA, PRESUNTO) FRUTA - BANANA	FERIADO
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	SALADA DE FRUTA (LARANJA/BANANA/MAÇÃ)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAMÃO) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) PÃO DE FORMA COM QUEIJO	FERIADO
JANTAR	ARROZ DE FORNO COM FRANGO E LEGUMES (ERVILHA, CENOURA, ACELGA)	MACARRÃO ALHO E ÓLEO CARNE DE PANELA LEGUME REFOGADO (CHUCHU)	ARROZ CARNE COM LEGUME (BATATA DOCE) SALADA CRUA (COUVE-MANTEIGA)	ARROZ CARNE EM CUBOS COM LEGUME (BATATA) SALADA CRUA ( TOMATE)	FERIADO
KCAL TOTAL	669	594	683	775	0



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



CMEI  
INTEGRAL

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



JUNHO / 2022

	27	28	29	30	01/jul
DESJEJUM	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM QUEIJO	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) PÃO DE FORMA COM QUEIJO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - BANANA
ALMOÇO	MACARRÃO COM LEGUMES (ACELGA, CENOURA, CHUCHU) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ CHINÊS (ERVILHA, OVOS, CENOURA, PRESUNTO) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO ALHO E ÓLEO CARNE COM MILHO VERDE (MILHO PODE SER EM RODELAS COM ESPIGA OU SOMENTE O MILHO) SALADA CRUA (REPOLHO COM TOMATE)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (BATATA DOCE) OU FRANGO REFOGADO + BATATA DOCE ASSADA	ARROZ CARNE COM LEGUME (ACELGA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - BANANA	SUCO DE FRUTA (MAÇÃ COM LARANJA) PIPOCA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - LARANJA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - PERA
JANTAR	CANJA (BATATA/CENOURA/CHUCHU)	MACARRÃO ALHO E ÓLEO FRANGO COM LEGUMES (CENOURA)	ARROZ CARNE COM LEGUME (BATATA DOCE) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (ACELGA, CENOURA, CHUCHU)	MACARRÃO COM CARNE DESFIADA LEGUME REFOGADO (CENOURA) OPÇÃO PARA CARDÁPIO ALTERNATIVO (TAMBÉM PODE SER FEITO NO ALMOÇO PARA P4 E P5 PARCIAL PÃO DE LEITE COM CARNE DESMIADA
KCAL TOTAL	687	672	646	648	677

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE JUNHO 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)	13.475	674
PROT. (g)	550	27
LIPÍDEOS (g)	319	16
SAT. (g)	119	6
CARB. (g)	2.125	106
FIBRA (g)	125	6
CÁLCIO (mg)	6.019	301
MAGNÉSIO (mg)	1.600	80
FERRO (mg)	70	4
ZINCO (mg)	66	3
RETINOL (mcg)	2.234	112
VIT. C (mg)	808	40
SÓDIO (mg)	11.783	589
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 sobraem 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; 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



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



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



JUNHO / 2022

CMEI  
INTEGRAL

### VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 01/06/2022 A 03/06/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.105	702
PROT. (g)	92	31
LIPÍDEOS (g)	51	17
SAT. (g)	19	6
CARB. (g)	318	106
FIBRA (g)	18	6
CÁLCIO (mg)	977	326
MAGNÉSIO (mg)	272	91
FERRO (mg)	12	4
ZINCO (mg)	11	4
RETINOL (mcg)	341	114
VIT. C (mg)	123	41
SÓDIO (mg)	1769	590
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 06/06/2022 A 10/06/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.399	680
PROT. (g)	141	28
LIPÍDEOS (g)	84	17
SAT. (g)	34	7
CARB. (g)	523	105
FIBRA (g)	30	6
CÁLCIO (mg)	1545	309
MAGNÉSIO (mg)	373	75
FERRO (mg)	23	5
ZINCO (mg)	19	4
RETINOL (mcg)	588	118
VIT. C (mg)	171	34
SÓDIO (mg)	3507	701
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 13/06/2022 A 15/06/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.920	640
PROT. (g)	81	27
LIPÍDEOS (g)	48	16
SAT. (g)	15	5
CARB. (g)	297	99
FIBRA (g)	19	6
CÁLCIO (mg)	879	293
MAGNÉSIO (mg)	257	86
FERRO (mg)	8	3
ZINCO (mg)	9	3
RETINOL (mcg)	340	113
VIT. C (mg)	137	46
SÓDIO (mg)	1693	564
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 20/06/2022 A 23/06/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.721	680
PROT. (g)	107	27
LIPÍDEOS (g)	61	15
SAT. (g)	18	4
CARB. (g)	446	112
FIBRA (g)	24	6
CÁLCIO (mg)	1197	299
MAGNÉSIO (mg)	318	80
FERRO (mg)	12	3
ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	405	101
VIT. C (mg)	199	50
SÓDIO (mg)	2195	549
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 27/06/2022 A 01/07/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.330	666
PROT. (g)	130	26
LIPÍDEOS (g)	75	15
SAT. (g)	33	7
CARB. (g)	541	108
FIBRA (g)	34	7
CÁLCIO (mg)	1421	284
MAGNÉSIO (mg)	379	76
FERRO (mg)	15	3
ZINCO (mg)	15	3
RETINOL (mcg)	559	112
VIT. C (mg)	179	36
SÓDIO (mg)	2620	524
GORD. TRANS (g)	0	0