



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



CMEI  
INTEGRAL

CARDÁPIO CMEI (C1 C2 C3 P4 P5) - INTEGRAL



JUNHO / 2022

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
			1	2	3
DESJEJUM			LEITE BATIDO COM POLPA BOLO DE AVEIA COM BANANA	CHÁ CLARO PÃO COM MANTEIGA	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + ABACATE) PÃO COM MANTEIGA
ALMOÇO			ARROZ COLORIDO FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA DOCE) SALADA PEPINO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ POLENTA AO MOLHO DE FRANGO SALA DE ALFACE COM TOMATE
LANCHE DA TARDE			SALADA DE FRUTA (BANANA/LARANJA/MAÇÃ)	FRUTA - BANANA	CHÁ CLARO PÃO COM MANTEIGA
JANTAR			ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO LEGUME ASSADO (BATATA)	MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS LEGUME REFOGADO FRUTA - MELANCIA	ARROZ FEIJÃO OMELETE LEGUMES REFOGADOS (CENOURA/CHUCHU)
KCAL TOTAL	0	0	804	798	876
	6	7	8	9	10
DESJEJUM	LEITE BATIDO COM POLPA BISCOITO	CHÁ CLARO PÃO COM MANTEIGA	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + MAMÃO) BOLO DE AVEIA COM BANANA	CHÁ CLARO BISCOITO	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM QUEIJO
PRINCIPAL	ARROZ NHOQUE A BOLONHESA LEGUME REFOGADO (ACELGA COM CENOURA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA ACELGA	MACARRÃO COM FRANGO E MILHO LEGUMES REFOGADOS (CHUCHU/CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES BATATA DOCE TIRAS SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUMES (BATATA) SALADA DE REPOLHO COM TOMATE
LANCHE DA TARDE	SALADA DE FRUTA (LARANJA/BANANA/MAÇÃ)	LEITE PURO BOLO DE AVEIA COM BANANA	FRUTA - MAMÃO	SALADA DE FRUTA (LARANJA/BANANA/MAÇÃ)	FRUTA - MELÃO
JANTAR	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (ABÓBORA) SALADA DE CENOURA COM TOMATE	SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO CARNE E LEGUMES (BATATA/COUVE-MANTEIGA)	ARROZ COLORIDO COM OVOS FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM CARNE DESFIADA E LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA)	TORTA DE FRANGO COM LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA/BROCOLIS) SALADA ACELGA COM CENOURA
KCAL TOTAL	735	856	845	856	735



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



CMEI  
INTEGRAL

CARDÁPIO CMEI (C1 C2 C3 P4 P5) - INTEGRAL



JUNHO / 2022

	13	14	15	16	17
DESJEJUM	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + MAMÃO) FRUTA - MAMÃO	LEITE COM POLPA BISCOITO	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + ABACATE) PÃO COM MANTEIGA	FERIADO	RECESSO
ALMOÇO	MACARRÃO A BOLONHESA LEGUME REFOGADO (REPOLHO/CENOURA) SALADA DE BETERRABA FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA ALFACE	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA PURÊ DE LEGUMES (BATATA) SALADA DE TOMATE/PEPINO	FERIADO	RECESSO
LANCHE DA TARDE	FRUTA - BANANA	SALADA DE FRUTA (LARANJA/BANANA/MAÇÃ)	FRUTA - MAMÃO	FERIADO	RECESSO
JANTAR	ARROZ FEIJÃO TORTA MADALENA DE CARNE SALADA ALFACE	CANJA (BATATA/CENOURA/CHUCHU)	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE CARNE MOÍDA LEGUME REFOGADO ( BROCOLIS)	FERIADO	RECESSO
KCAL TOTAL	834	748	773	0	0



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



CMEI  
INTEGRAL

CARDÁPIO CMEI (C1 C2 C3 P4 P5) - INTEGRAL



JUNHO / 2022

	20	21	22	23	24
DESJEJUM	LEITE BATIDO COM POLPA BISCOITO	CHÁ CLARO PÃO COM MANTEIGA	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + MAMÃO) BOLO DE AVEIA COM BANANA	CHÁ CLARO BISCOITO	FERIADO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM BATATA (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 PRETO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE)	FERIADO
LANCHE DA TARDE	SALADA DE FRUTA (LARANJA/BANANA/MAÇÃ)	LEITE PURO BOLO DE AVEIA COM BANANA	FRUTA - MAMÃO	SALADA DE FRUTA (LARANJA/BANANA/MAÇÃ)	FERIADO
JANTAR	MACARRÃO AO SUGO FRANGO REFOGADO LEGUME REFOGADO (REPOLHO/CENOURA)	TORTA DE LEGUMES COM CARNE MOÍDA SALADA DE REPOLHO	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (CENOURA/BATATA/ABOBRINHA)	ARROZ NHOQUE A BOLONHESA SALADA DE ACELGA COM TOMATE	FERIADO
KCAL TOTAL	854	798	804	798	0



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



**CMEI**  
**INTEGRAL**

**CARDÁPIO CMEI (C1 C2 C3 P4 P5) - INTEGRAL**



**JUNHO / 2022**

	27	28	29	30	01/jul
DESJEJUM	LEITE BATIDO COM POLPA BISCOITO	CHÁ CLARO PÃO COM MANTEIGA	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + MAMÃO) BOLO DE AVEIA COM BANANA	CHÁ CLARO BISCOITO	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + MAMÃO) BOLO DE AVEIA COM BANANA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO FRICASSÊ DE FRANGO SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA)	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUME (COUVE-FLOR) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)	ARROZ COLORIDO FEIJÃO OMELETE COM TOMATE E QUEIJO LEGUME REFOGADO (CHICÓRIA) SALADA DE TOMATE	ARROZ FEIJÃO PRETO FRANGO REFOGADO COM CEBOLA FAROFÁ DE LEGUMES (CENOURA/COUVE-MANTEIGA) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ NHOQUE COM MOLHO DE FRANGO LEGUME REFOGADO (BETERRABA)
LANCHE DA TARDE	SALADA DE FRUTA (LARANJA/BANANA/MAÇÃ)	LEITE PURO BOLO DE AVEIA COM BANANA	FRUTA - MAMÃO	SALADA DE FRUTA (LARANJA/BANANA/MAÇÃ)	CHÁ CLARO PÃO COM MANTEIGA
JANTAR	MACARRÃO A BOLONHESA	ARROZ COLORIDO COM OVOS FRANGO COM LEGUMES (ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (BATATA DOCE)	SOPA DE FUBÁ COM LEGUMES E CARNE (CENOURA/COUVE-MANTEIGA) FRUTA - MELANCIA PICADA	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE CARNE LEGUME ASSADO (BATATA) SALADA DE ALFACE
KCAL TOTAL	854	798	804	798	876

**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)	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; 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