



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

JULHO / 2022

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
					1
DESJEJUM					LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - BANANA
ALMOÇO					ARROZ CARNE COM LEGUME (ACELGA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)
LANCHE DA TARDE					LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - PERA
JANTAR					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 DESEFIADA
KCAL TOTAL					677
	4	5	6	7	8
DESJEJUM	LEITE PÃO DE LEITE COM QUEIJO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA BISCOITO	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) BISCOITO	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA LEGUME REFOGADO (CENOURA)	ARROZ FEIJÃO CARNE OU FRANGO COM LEGUMES (CENOURA)	MACARRÃO COM LEGUMES (CENOURA) LEGUME REFOGADO (CHUCHU) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA LEGUME REFOGADO	MACARRÃO COM LEGUMES LEGUME REFOGADO (BETERRABA)
LANCHE DA TARDE	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	LEITE PÃO DE LEITE COM QUEIJO	LEITE BISCOITO	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA BISCOITO
JANTAR	ARROZ CARNE OU FRANGO COM LEGUMES LEGUME REFOGADO	SOPA DE MACARRÃO COM FEIJÃO E LEGUMES	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA LEGUME REFOGADO SALADA CRUA	SOPA DE MACARRÃO COM FEIJÃO E LEGUMES	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA LEGUME REFOGADO
KCAL TOTAL	629	742	751	717	690

**OBSERVAÇÃO:** Todos os gêneros perecíveis devem ser ajustados para utilização em sua totalidade na semana de 04/07 a 08/07, não devendo ficar em estoque ou no refrigerador das unidades escolares no período de recesso. Os gêneros devem ser utilizados no cardápio ou como complementação do mesmo, são eles: pão, queijo, ovos, carne, frango, frutas, legumes e verduras (in natura ou minimamente processadas).



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**

**JULHO / 2022**

	11	12	13	14	15
DESJEJUM	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
ALMOÇO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
LANCHE DA TARDE	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
JANTAR	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
KCAL TOTAL	0	0	0	0	0
	18	19	20	21	22
DESJEJUM	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
ALMOÇO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
LANCHE DA TARDE	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
JANTAR	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
KCAL TOTAL	0	0	0	0	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

JULHO / 2022

	25	26	27	28	29
DESJEJUM	PRÁTICA PEDAGÓGICA	LEITE PÃO DE FORMA COM QUEIJO	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS
ALMOÇO	PRÁTICA PEDAGÓGICA	MACARRÃO A BOLONHESA	ARROZ FEIJÃO CARNE TIRAS ACEBOLADA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUMES (CENOURA) SALADA CRUA (PEPINO COM TOMATE)
LANCHE DA TARDE	PRÁTICA PEDAGÓGICA	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	LEITE PÃO DE FORMA COM QUEIJO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) FRUTA - MELÃO	SALADA DE FRUTA (BANANA + LARANJA + MAÇÃ)
JANTAR	PRÁTICA PEDAGÓGICA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUMES (BATATA) LEGUME REFOGADO (CENOURA)	MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO LEGUME REFOGADO (CENOURA)	ARROZ CARNE MOÍDA REFOGADA COM ERVILHA LEGUME REFOGADO (REPOLHO)	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (ABOBRINHA/BATATA/CENOURA) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	0	638	697	685	679

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE JULHO 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)	6.910	691
PROT. (g)	289	29
LIPÍDEOS (g)	170	17
SAT. (g)	67	7
CARB. (g)	1.057	106
FIBRA (g)	72	7
CÁLCIO (mg)	2.566	257
MAGNÉSIO (mg)	881	88
FERRO (mg)	47	5
ZINCO (mg)	40	4
RETINOL (mcg)	863	86
VIT. C (mg)	313	31
SÓDIO (mg)	7.363	736
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



CMEI  
INTEGRAL

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

JULHO / 2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 04/07/2022 A 08/07/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.455	691
PROT. (g)	145	29
LIPÍDEOS (g)	85	17
SAT. (g)	34	7
CARB. (g)	529	106
FIBRA (g)	36	7
CÁLCIO (mg)	1283	257
MAGNÉSIO (mg)	440	88
FERRO (mg)	24	5
ZINCO (mg)	20	4
RETINOL (mcg)	431	86
VIT. C (mg)	156	31
SÓDIO (mg)	3681	736
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 26/07/2022 A 29/07/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.455	864
PROT. (g)	145	36
LIPÍDEOS (g)	85	21
SAT. (g)	34	8
CARB. (g)	529	132
FIBRA (g)	36	9
CÁLCIO (mg)	1283	321
MAGNÉSIO (mg)	440	110
FERRO (mg)	24	6
ZINCO (mg)	20	5
RETINOL (mcg)	431	108
VIT. C (mg)	156	39
SÓDIO (mg)	3681	920
GORD. TRANS (g)	0	0