



**CARDÁPIO CMEI (P4 E P5) - PARCIAL**

**JULHO / 2022**

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
					1
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE					LEITE OU VITAMINA DE FRUTA FRUTA - <b>BANANA</b>
PRINCIPAL					PÃO DE LEITE COM CARNE DESFIADA  CANJICA
KCAL TOTAL					555
	4	5	6	7	8
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE CARAMELADO PÃO DE LEITE COM QUEIJO	LEITE CARAMELADO FRUTA - <b>MAÇÃ</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA ( <b>BANANA + MAÇÃ</b> ) BISCOITO	FLOCOS COM LEITE <b>FRUTA</b>	LEITE CARAMELADO BISCOITO
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA LEGUME REFOGADO ( <b>CENOURA</b> )	ARROZ FEIJÃO CARNE OU FRANGO COM LEGUMES ( <b>CENOURA</b> )	MACARRÃO COM LEGUMES ( <b>CENOURA</b> ) LEGUME REFOGADO ( <b>CHUCHU</b> )  SALADA CRUA ( <b>ACELGA</b> )  FRUTA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA LEGUME REFOGADO	MACARRÃO COM LEGUMES LEGUME REFOGADO ( <b>BETERRABA</b> )
KCAL TOTAL	442	437	529	421	514
	11	12	13	14	15
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	<b>RECESSO</b>	<b>RECESSO</b>	<b>RECESSO</b>	<b>RECESSO</b>	<b>RECESSO</b>
PRINCIPAL	<b>RECESSO</b>	<b>RECESSO</b>	<b>RECESSO</b>	<b>RECESSO</b>	<b>RECESSO</b>
KCAL TOTAL	0	0	0	0	0



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



**CMEI  
PARCIAL**

**CARDÁPIO CMEI (P4 E P5) - PARCIAL**

**JULHO / 2022**

	18	19	20	21	22
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
PRINCIPAL	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
KCAL TOTAL	0	0	0	0	0
	25	26	27	28	29
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	PRÁTICA PEDAGÓGICA	LEITE CARMELADO BISCOITO	FLOCOS COM LEITE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - BANANA	CHÁ MATE PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS
PRINCIPAL	PRÁTICA PEDAGÓGICA	MACARRÃO A BOLONHESA	MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO E ERVILHA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUMES (CENOURA) SALADA CRUA (PEPINO COM TOMATE) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	0	487	413	446	519

**VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE JULHO 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)	4.762	476
PROT. (g)	187	21
LIPÍDEOS (g)	113	13
SAT. (g)	47	5
CARB. (g)	751	83
FIBRA (g)	46	5
CÁLCIO (mg)	1.826	203
MAGNÉSIO (mg)	575	64
FERRO (mg)	25	3
ZINCO (mg)	27	3
RETINOL (mcg)	600	67
VIT. C (mg)	151	17
SÓDIO (mg)	4.435	493
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**

OBS: \* As FRUTAS que sobrem do Desjejum/Lanche da Tarde podem ser servida 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 significativas 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**

**JULHO / 2022**

**VALOR NUTRICIONAL SEMANAL**

<b>SEMANA DE 04/07/2022 A 08/07/2022</b>		
	<b>QTD SEMANAL</b>	<b>MÉDIA DIÁRIA</b>
E. (KCAL)	2.343	469
PROT. (g)	88	18
LIPÍDEOS (g)	55	11
SAT. (g)	22	4
CARB. (g)	376	75
FIBRA (g)	25	5
CÁLCIO (mg)	808	162
MAGNÉSIO (mg)	276	55
FERRO (mg)	12	2
ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	237	47
VIT. C (mg)	51	10
SÓDIO (mg)	2174	435
GORD. TRANS (g)	0	0

<b>SEMANA DE 26/07/2022 A 29/07/2022</b>		
	<b>QTD SEMANAL</b>	<b>MÉDIA DIÁRIA</b>
E. (KCAL)	1.865	466
PROT. (g)	79	20
LIPÍDEOS (g)	42	11
SAT. (g)	16	4
CARB. (g)	290	72
FIBRA (g)	16	4
CÁLCIO (mg)	673	168
MAGNÉSIO (mg)	220	55
FERRO (mg)	11	3
ZINCO (mg)	11	3
RETINOL (mcg)	222	56
VIT. C (mg)	88	22
SÓDIO (mg)	1849	462
GORD. TRANS (g)	0	0