



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



CMEI
INTEGRAL

CARDÁPIO CMEI (C1 C2 C3 P4 P5) - INTEGRAL

JULHO / 2022

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM					VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + ABACATE) PÃO COM MANTEIGA
ALMOÇO					ARROZ POLENTA AO MOLHO DE FRANGO SALA DE ALFACE COM TOMATE
LANCHE DA TARDE					CHÁ CLARO PÃO COM MANTEIGA
JANTAR					ARROZ FEIJÃO OMELETE LEGUMES REFOGADOS (CENOURA/CHUCHU)
KCAL TOTAL	0	0	0	0	876
	4	5	6	7	8
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

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



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



CMEI
INTEGRAL

CARDÁPIO CMEI (C1 C2 C3 P4 P5) - INTEGRAL

JULHO / 2022

	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 P5) - INTEGRAL

JULHO / 2022

	25	26	27	28	29
DESJEJUM	PRÁTICA PEDAGÓGICA	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	PRÁTICA PEDAGÓGICA	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	PRÁTICA PEDAGÓGICA	LEITE PURO BOLO DE AVEIA COM BANANA	FRUTA - MAMÃO	SALADA DE FRUTA (LARANJA/BANANA/MAÇÃ)	CHÁ CLARO PÃO COM MANTEIGA
JANTAR	PRÁTICA PEDAGÓGICA	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	0	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)	8.179	818
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 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; 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