



CARDÁPIO CMEI (P4 E P5) - PARCIAL

JULHO / 2022

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
					1
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE					LEITE COM FLOCOS FRUTA - BANANA ARROZ
PRINCIPAL					POLENTA AO MOLHO DE FRANGO SALA DE ALFACE COM TOMATE
KCAL TOTAL					528
	4	5	6	7	8
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE BATIDO COM POLPA FRUTA - MAÇÃ	CHÁ BISCOITO	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + ABACATE) FRUTA - MAMÃO	SUCO DE POLPA PÃO COM DOCE	LEITE CARMELADO BOLO SIMPLES
PRINCIPAL	ARROZ NHOQUE A BOLONHESA LEGUME REFOGADO (ACELGA COM CENOURA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA COUVE-MANTEIGA FRUTA - BANANA	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	TORTA DE FRANGO COM LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA/BROCOLIS) SALADA ACELGA COM CENOURA FRUTA - MELÃO
KCAL TOTAL	492	496	420	506	329
	11	12	13	14	15
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
PRINCIPAL	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
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	SUCO DE POLPA BOLO DE BANANA	LEITE BATIDO COM POLPA SALADA DE FRUTA (LARANJA/MACÃ/BANANA)	BEBIDA LÁCTEA PÃO COM MANTEIGA	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA+MACÃ) FRUTA - BANANA
PRINCIPAL	PRÁTICA PEDAGÓGICA	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUME (COUVE-FLORES) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE) FRUTA - LARANJA	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) FRUTA - MELANCIA PICADA	ARROZ NHOQUE COM MOLHO DE FRANGO LEGUME REFOGADO (BETERRABA)
KCAL TOTAL	0	495	509	521	528

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE JUNHO 2022

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
DESJEJUM	15' antes das atividades pedagógicas
PRINCIPAL MANHÃ	2h após o início das atividades pedagógicas
LANCHE DA TARDE	15' antes das atividades pedagógicas
PRINCIPAL TARDE	2h após o início das atividades pedagógicas

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	4.824	482
PROT. (g)	187	19
LIPÍDEOS (g)	113	11
SAT. (g)	47	5
CARB. (g)	751	75
FIBRA (g)	46	5
CÁLCIO (mg)	1.826	183
MAGNÉSIO (mg)	575	57
FERRO (mg)	25	3
ZINCO (mg)	27	3
RETINOL (mcg)	600	60
VIT. C (mg)	151	15
SÓDIO (mg)	4.435	443
GORD. TRANS (g)	0	0

Fábio Alfredo Gonçalves de Campos
Gerente de Alimentação Escolar

Mirza 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).