



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



BERÇÁRIO
INTEGRAL

CARDÁPIO CMEI (CB) - INTEGRAL

AGOSTO / 2022

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	1	2	3	4	5
DESJEJUM	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - PERA RASPADA OU AMASSADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAMÃO AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - BANANA AMASSADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - BANANA AMASSADA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BATATA)	ARROZ FEIJÃO CARNE EM MOLHO COM CUBINHOS COM LEGUMES (TOMATE/ACELGA/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO COM LEGUME (TOMATE P/ MOLHO - BATATA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE PICADINHA COM LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/BROCOLIS) LEGUME REFOGADO (ESPINAFRE)
LANCHE DA TARDE	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAMÃO AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - BANANA AMASSADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - PERA RASPADA OU AMASSADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MELÃO RASPADO OU AMASSADO
JANTAR	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (TOMATE/CENOURA/ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/VAGEM) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO, CARNE E LEGUMES (BATATA/CHUCHU)	ARROZ COM CENOURA FEIJÃO FRANGO COM LEGUMES (BATATA DOCE) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADA COM LEGUMES (ABOBRINHA/COLORAU)
KCAL TOTAL	626	638	619	597	601
	8	9	10	11	12
DESJEJUM	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MELÃO RASPADO OU AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - BANANA AMASSADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAMÃO AMASSADO
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADA COM LEGUMES (TOMATE/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/VAGEM) LEGUME REFOGADO (REPOLHO COM TOMATE)	ARROZ FEIJÃO FRANGO PICADINHO COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADA AO MOLHO LEGUME REFOGADO (ESPINAFRE)	ARROZ OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/COUVE-MANTEIGA/ACELGA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE)
LANCHE DA TARDE	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAMÃO AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - BANANA AMASSADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - PERA RASPADA OU AMASSADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MELÃO RASPADO OU AMASSADO
JANTAR	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUME (BATATA/CENOURA)	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (CENOURA/VAGEM/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADA COM LEGUMES (BATATA DOCE) LEGUME REFOGADO (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO AO MOLHO COM LEGUME (ABOBRINHA/COLORAU)	CANJA (BATATA/CENOURA/CHUCHU) (ARROZ/FRANGO)
KCAL TOTAL	582	615	600	597	531



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



**BERÇÁRIO
INTEGRAL**

CARDÁPIO CMEI (CB) - INTEGRAL

AGOSTO / 2022

	15	16	17	18	19
DESJEJUM	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - PERA RASPADA OU AMASSADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - BANANA AMASSADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAMÃO AMASSADO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BATATA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO AO MOLHO LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADA COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA/BROCOLIS) SALADA COZIDA (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADA AO MOLHO COM LEGUME PICADINHO (MANDIOCA) LEGUME REFOGADO (ESPINAFRE COM CENOURA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA)
LANCHE DA TARDE	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MELÃO RASPADO OU AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MELÃO RASPADO OU AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - BANANA AMASSADA
JANTAR	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (BATATA/ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (VAGEM/CENOURA)	ARROZ COLORIDO (CENOURA) FRANGO DESFIADO COM LEGUME (BATATA DOCE)	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE FRANGO DESFIADO (COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)	SOPA DE MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE DESFIADA, TOMATE E LEGUME (CENOURA/ACELGA/COLORAU)
KCAL TOTAL	593	583	542	633	622
	22	23	24	25	26
DESJEJUM	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - PERA RASPADA OU AMASSADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAMÃO AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - BANANA AMASSADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MELÃO RASPADO OU AMASSADO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE COM LEGUME (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME (BATATA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO COM CENOURA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUMES (ACELGA, CENOURA, CHUCHU)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADA COM LEGUME (MANDIOCA) LEGUMES COZIDO (CENOURA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/VAGEM) LEGUMES REFOGADOS (ABOBRINHA/REPOLHO)
LANCHE DA TARDE	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MELÃO RASPADO OU AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MELÃO RASPADO OU AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - BANANA AMASSADA
JANTAR	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM LEGUMES (CENOURA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUMES (BATATA DOCE) LEGUME REFOGADO (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADA COM LEGUMES (CENOURA/TOMATE/VAGEM) LEGUME COZIDO (ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME (BROCOLIS/COLORAU)	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (BATATA/CENOURA)
KCAL TOTAL	577	595	583	580	601



Prefeitura do Município de Londrina
Secretaria Municipal de Educação



**BERÇÁRIO
INTEGRAL**

CARDÁPIO CMEI (CB) - INTEGRAL

AGOSTO / 2022

	29	30	31	01/set	02/set
DESJEJUM	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - PERA RASPADA OU AMASSADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAMÃO AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MELÃO RASPADO OU AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - BANANA AMASSADA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOX MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (ABÓBORA MORANGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADA COM LEGUMES (TOMATE/CENOURA/ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO AO MOLHO COM TOMATE E LEGUME (BATATA) LEGUME REFOGADO (ACELGA COM CENOURA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO PICADINHO COM LEGUMES (CENOURA/VAGEM/ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADA COM LEGUMES (BROCOLIS/CENOURA/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO/TOMATE)
LANCHE DA TARDE	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - BANANA AMASSADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAMÃO AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - BANANA AMASSADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAÇÃ RASPADA
JANTAR	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (CENOURA/REPOLHO/COLORAU)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADA COM LEGUMES (ABOBRINHA) SALADA COZIDA (BETERRABA)	CANJA (BATATA/CENOURA/CHUCHU) (FRANGO)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS (CENOURA/COUVE- MANTEIGA)	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (CENOURA/BROCOLIS/COLORAU)
KCAL TOTAL	593	587	574	590	593

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE AGOSTO 2022

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	14.851	594
PROT. (g)	471	19
LIPÍDEOS (g)	469	19
SAT. (g)	172	7
CARB. (g)	2.215	89
FIBRA (g)	194	8
CÁLCIO (mg)	9.255	370
MAGNÉSIO (mg)	2.429	97
FERRO (mg)	159	6
ZINCO (mg)	110	4
RETINOL (mcg)	7.990	320
VIT. C (mg)	2.065	83
SÓDIO (mg)	9.846	394
GORD. TRANS (g)	0	0

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
DESJEJUM	15' antes das atividades pedagógicas
COLAÇÃO	1h após o desjejum
ALMOÇO	3h após o início das atividades pedagógicas
LANCHE DATARDE	2h após almoço
JANTAR	2h após lanche da tarde

Fábio Alfredo Gonçalves de Campos
Gerente de Alimentação Escolar

Mirza A. Nakamura Kinoshita
Nutricionista CRN-8/1212

Beatriz Lourenço Nunes
Nutricionista CRN8/231

Renata Perucelo Romero
Nutricionista CRN8/2451

OBS: * As FRUTAS do Desjejum também podem ser servidas como COLAÇÃO (entre o desjejum e o almoço); As Frutas que sobrem também 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).

***** NÃO UTILIZAR AÇÚCAR, SAL, MEL E ALIMENTOS PROCESSADOS PARA AS PREPARAÇÕES DO BERÇÁRIO**

***** A consistência das preparações devem ser PASTOSAS ou de acordo com a idade do aluno (alimentos amassados, picados ou raspados)**



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



**BERÇÁRIO
INTEGRAL**

CARDÁPIO CMEI (CB) - INTEGRAL

AGOSTO / 2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 01/08/2022 A 05/08/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.082	616
PROT. (g)	100	20
LIPÍDEOS (g)	96	19
SAT. (g)	35	7
CARB. (g)	460	92
FIBRA (g)	45	9
CÁLCIO (mg)	1916	383
MAGNÉSIO (mg)	536	107
FERRO (mg)	33	7
ZINCO (mg)	23	5
RETINOL (mcg)	1610	322
VIT. C (mg)	458	92
SÓDIO (mg)	2093	419
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 08/08/2022 A 12/08/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.925	585
PROT. (g)	92	18
LIPÍDEOS (g)	95	19
SAT. (g)	35	7
CARB. (g)	431	86
FIBRA (g)	37	7
CÁLCIO (mg)	1853	371
MAGNÉSIO (mg)	476	95
FERRO (mg)	31	6
ZINCO (mg)	22	4
RETINOL (mcg)	1590	318
VIT. C (mg)	453	91
SÓDIO (mg)	1902	380
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 15/08/2022 A 19/08/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.972	594
PROT. (g)	93	19
LIPÍDEOS (g)	95	19
SAT. (g)	35	7
CARB. (g)	442	88
FIBRA (g)	36	7
CÁLCIO (mg)	1824	365
MAGNÉSIO (mg)	458	92
FERRO (mg)	31	6
ZINCO (mg)	22	4
RETINOL (mcg)	1611	322
VIT. C (mg)	359	72
SÓDIO (mg)	1989	398
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 22/08/2022 A 26/08/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.036	607
PROT. (g)	99	20
LIPÍDEOS (g)	93	19
SAT. (g)	34	7
CARB. (g)	454	91
FIBRA (g)	39	8
CÁLCIO (mg)	1843	369
MAGNÉSIO (mg)	495	99
FERRO (mg)	33	7
ZINCO (mg)	22	4
RETINOL (mcg)	1590	318
VIT. C (mg)	367	73
SÓDIO (mg)	2062	412
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 29/08/2022 A 02/09/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.837	567
PROT. (g)	87	17
LIPÍDEOS (g)	89	18
SAT. (g)	33	7
CARB. (g)	428	86
FIBRA (g)	37	7
CÁLCIO (mg)	1819	364
MAGNÉSIO (mg)	464	93
FERRO (mg)	31	6
ZINCO (mg)	21	4
RETINOL (mcg)	1589	318
VIT. C (mg)	427	85
SÓDIO (mg)	1799	360
GORD. TRANS (g)	0	0