



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

AGOSTO / 2022

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	1	2	3	4	5
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) BISCOITO FRUTA - LARANJA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) PÃO COM OVOS MEXIDOS FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) PÃO COM QUEIJO FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MELÃO
ALMOÇO	ARROZ OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ERVILHA, CENOURA) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BATATA)	MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE EM CUBOS (TOMATE P/ MOLHO) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FRANGO AO MOLHO COM LEGUME (TOMATE P/ MOLHO - BATATA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES EM TIRAS (ABOBRINHA/CENOURA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/BROCOLIS) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) PÃO COM OVOS MEXIDOS	SALADA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ/LARANJA)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) PÃO COM QUEIJO
JANTAR	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (TOMATE/CENOURA/ABOBRINHA/COLORAU) SALADA COZIDA (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/VAGEM) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)	SOPA FEIJÃO COM MACARRÃO, CARNE E LEGUMES (BATATA/CHUCHU)	ARROZ COLORIDO (ERVILHA, CENOURA) FRANGO REFOGADO LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BATATA DOCE)	ARROZ CARNE DE PANELA (COLORAU) SALADA COZIDA (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)
KCAL TOTAL	778	839	518	672	652
	8	9	10	11	12
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) BISCOITO FRUTA - MAÇÃ	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) PÃO COM QUEIJO FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO
PRINCIPAL	MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE (TOMATE / ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/VAGEM) OU OMELETE DE LEGUMES LEGUME REFOGADO (REPOLHO COM TOMATE)	MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA ( PEPINO)	ARROZ NHOQUE COM MOLHO DE CARNE LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (ALFACE COM TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/COUVE-MANTEIGA) OU OMELETE DE LEGUMES LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ACELGA)
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - LARANJA	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA ( MAÇÃ) PÃO COM QUEIJO
JANTAR	ARROZ FRANGO COM LEGUME (BATATA/CENOURA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (CENOURA/VAGEM/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA DOCE) SALADA CRUA ( ACELGA)	ARROZ FRANGO AO MOLHO (COLORAU) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (ABOBRINHA)	CANJA (BATATA/CENOURA/CHUCHU) (ARROZ/FRANGO)
KCAL TOTAL	812	766	693	794	667



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

AGOSTO / 2022

	15	16	17	18	19
DESJEJUM / COLAÇÃO	CHÁ CLARO BISCOITO FRUTA - <b>MAÇÃ</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA ( <b>MAÇÃ + MAMÃO</b> ) BISCOITO FRUTA - <b>MAÇÃ</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA ( <b>MAÇÃ</b> ) FRUTA - <b>MELÃO</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA ( <b>BANANA</b> ) PÃO COM QUEIJO FRUTA - <b>BANANA</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA ( <b>BANANA</b> ) FRUTA - <b>MAMÃO</b>
ALMOÇO	ARROZ OVOS MEXIDOS COM LEGUMES ( <b>ERVILHA, CENOURA</b> ) LEGUME REFOGADO OU ASSADO ( <b>BATATA</b> )	ARROZ NHOQUE COM MOLHO DE FRANGO LEGUME REFOGADO ( <b>ABOBRINHA</b> ) SALADA COZIDA ( <b>CENOURA</b> )	MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE E LEGUMES ( <b>CENOURA/ABOBRINHA/BROCOLIS</b> ) SALADA COZIDA ( <b>BETERRABA</b> )	ARROZ CARNE AO MOLHO COM LEGUME ( <b>MANDIOCA</b> ) SALADA CRUA ( <b>REPOLHO COM CENOURA RALADA</b> )	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES ( <b>CENOURA/ABOBRINHA</b> ) SALADA CRUA ( <b>PEPINO COM TOMATE</b> )
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA ( <b>MAÇÃ</b> ) FRUTA - <b>MELÃO</b>	CHÁ CLARO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA ( <b>MAÇÃ + MAMÃO</b> ) BISCOITO	SALADA DE FRUTA ( <b>BANANA/MAÇÃ/LARANJA</b> )	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA ( <b>BANANA</b> ) PÃO COM QUEIJO
JANTAR	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES ( <b>BATATA/ABOBRINHA</b> )	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES ( <b>VAGEM/CENOURA</b> ) SALADA CRUA ( <b>PEPINO COM TOMATE</b> )	ARROZ COLORIDO ( <b>ERVILHA, CENOURA</b> ) FRANGO REFOGADO LEGUME REFOGADO OU ASSADO ( <b>BATATA DOCE</b> )	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE FRANGO (COLORAU) LEGUME REFOGADO ( <b>ABOBRINHA</b> )	MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE, TOMATE E LEGUME ( <b>CENOURA/ACELGA/COLORAU</b> ) SALADA CRUA ( <b>ALFACE</b> )
KCAL TOTAL	549	801	658	687	748
	22	23	24	25	26
DESJEJUM / COLAÇÃO	CHÁ CLARO BISCOITO FRUTA - <b>LARANJA</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA ( <b>BANANA + MAÇÃ</b> ) BISCOITO FRUTA - <b>MAÇÃ</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA ( <b>MAÇÃ</b> ) FRUTA - <b>MAMÃO</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA ( <b>BANANA + MAÇÃ</b> ) PÃO COM QUEIJO FRUTA - <b>BANANA</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA ( <b>BANANA + MAÇÃ</b> ) FRUTA - <b>BANANA</b>
ALMOÇO	MACARRÃO À BOLONHESA ( <b>MOLHO DE TOMATE</b> ) LEGUME REFOGADO ( <b>ACELGA</b> )	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME ( <b>BATATA</b> ) OU TORTA MADALENA SALADA CRUA ( <b>REPOLHO COM CENOURA</b> )	MACARRÃO COM MOLHO FRANGO E LEGUMES ( <b>ACELGA, CENOURA, CHUCHU</b> )	ARROZ CARNE COM LEGUME ( <b>MANDIOCA</b> ) FAROFIA COM LEGUMES ( <b>CENOURA</b> ) SALADA CRUA ( <b>ALFACE COM TOMATE</b> )	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES ( <b>CENOURA/VAGEM</b> ) LEGUMES REFOGADOS ( <b>ABOBRINHA</b> ) SALADA CRUA ( <b>REPOLHO</b> )
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA ( <b>MAÇÃ</b> ) FRUTA - <b>MAMÃO</b>	CHÁ CLARO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA ( <b>BANANA + MAÇÃ</b> ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA ( <b>BANANA + MAÇÃ</b> ) FRUTA - <b>LARANJA</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA ( <b>BANANA + MAÇÃ</b> ) PÃO COM QUEIJO
JANTAR	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM LEGUMES ( <b>CENOURA/ERVILHA</b> ) LEGUME REFOGADO ( <b>BETERRABA</b> )	ARROZ FRANGO COM LEGUMES ( <b>BATATA DOCE</b> ) SALADA CRUA ( <b>ACELGA</b> )	RISOTO DE LEGUMES ( <b>CENOURA/TOMATE/VAGEM</b> ) CARNE DE PANELA SALADA COZIDA ( <b>ABOBRINHA</b> )	MACARRÃO À BOLONHESA ( <b>TOMATE P/ MOLHO/COLORAU</b> ) LEGUME REFOGADO ( <b>BROCOLIS</b> )	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES ( <b>BATATA/CENOURA</b> ) BOLO DE MAÇÃ
KCAL TOTAL	752	712	714	811	937



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

AGOSTO / 2022

	29	30	31	01/set	02/set
DESJEJUM / COLAÇÃO	CHÁ CLARO BISCOITO FRUTA - <b>MAÇÃ</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA ( <b>MAMÃO</b> ) FRUTA - <b>LARANJA</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA ( <b>BANANA</b> ) BISCOITO FRUTA - <b>MAMÃO</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA ( <b>BANANA</b> ) PÃO COM QUEIJO FRUTA - <b>MELÃO</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA ( <b>BANANA</b> ) FRUTA - <b>MAÇÃ</b>
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOX MEXIDOS COM LEGUMES ( <b>ERVILHA, CENOURA</b> ) LEGUME REFOGADO OU ASSADO ( <b>ABÓBORA MORANGA</b> )	MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE E LEGUMES ( <b>TOMATE/CENOURA/ABOBRINHA</b> ) SALADA CRUA ( <b>PEPINO</b> )	ARROZ FRANGO AO MOLHO COM TOMATE E LEGUME ( <b>BATATA</b> ) SALADA CRUA ( <b>ACELGA COM CENOURA</b> ) SALADA DE FRUTA ( <b>MAMÃO/LARANJA/MAÇÃ</b> )	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES ( <b>CENOURA/VAGEM/ABOBRINHA</b> ) SALADA CRUA ( <b>ALFACE</b> )	ARROZ TORTA DE CARNE COM LEGUMES OU CARNE COM LEGUMES ( <b>BROCOLIS/CENOURA/ABOBRINHA</b> ) SALADA CRUA ( <b>REPOLHO/TOMATE</b> )
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA ( <b>BANANA</b> ) FRUTA - <b>MAÇÃ</b>	CHÁ CLARO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA ( <b>BANANA</b> ) FRUTA - <b>MAÇÃ</b>	SALADA DE FRUTA ( <b>BANANA/MAÇÃ/LARANJA</b> )	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA ( <b>BANANA</b> ) BISCOITO
JANTAR	MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO E LEGUMES ( <b>CENOURA/ERVILHA/COLORAU</b> ) SALADA CRUA ( <b>REPOLHO</b> )	ARROZ CARNE COM LEGUMES ( <b>ABOBRINHA</b> ) SALADA COZIDA ( <b>BETERRABA</b> )	CANJA ( <b>BATATA/CENOURA/CHUCHU</b> ) ( <b>ARROZ/FRANGO</b> )	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS ( <b>ERVILHA, CENOURA</b> ) FAROFA DE LEGUMES ( <b>COUVE-MANTEIGA</b> )	MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO E LEGUMES ( <b>CENOURA/BROCOLIS/COLORAU</b> )
KCAL TOTAL	723	620	735	548	683

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE AGOSTO 2022

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
DESJEJUM	15' antes das atividades pedagógicas
COLAÇÃO	1h após desjejum
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)	17.942	718
PROT. (g)	715	29
LIPÍDEOS (g)	451	18
SAT. (g)	174	7
CARB. (g)	2.817	113
FIBRA (g)	206	8
CÁLCIO (mg)	7.368	295
MAGNÉSIO (mg)	2.462	98
FERRO (mg)	89	4
ZINCO (mg)	81	3
RETINOL (mcg)	2.632	105
VIT. C (mg)	2.177	87
SÓDIO (mg)	19.587	783
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) - \*\*\* NÃO UTILIZAR AÇÚCAR, MEL E ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS PARA C1, C2 E C3**

**OBS: A evolução na consistência da alimentação deve ser gradativa entre o raspado - amassado - picado e pedaços inteiros individualmente de acordo com a evolução de cada aluno do CB / C1 e C3.**

- \* 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.



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

AGOSTO / 2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 01/08/2022 A 05/08/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.459	692
PROT. (g)	142	28
LIPÍDEOS (g)	93	19
SAT. (g)	36	7
CARB. (g)	527	105
FIBRA (g)	42	8
CÁLCIO (mg)	1684	337
MAGNÉSIO (mg)	497	99
FERRO (mg)	18	4
ZINCO (mg)	16	3
RETINOL (mcg)	613	123
VIT. C (mg)	551	110
SÓDIO (mg)	3922	784
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 08/08/2022 A 12/08/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.731	746
PROT. (g)	149	30
LIPÍDEOS (g)	92	18
SAT. (g)	37	7
CARB. (g)	589	118
FIBRA (g)	42	8
CÁLCIO (mg)	1642	328
MAGNÉSIO (mg)	507	101
FERRO (mg)	22	4
ZINCO (mg)	19	4
RETINOL (mcg)	568	114
VIT. C (mg)	563	113
SÓDIO (mg)	3968	794
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 15/08/2022 A 19/08/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.328	666
PROT. (g)	126	25
LIPÍDEOS (g)	86	17
SAT. (g)	32	6
CARB. (g)	524	105
FIBRA (g)	36	7
CÁLCIO (mg)	1199	240
MAGNÉSIO (mg)	460	92
FERRO (mg)	16	3
ZINCO (mg)	14	3
RETINOL (mcg)	448	90
VIT. C (mg)	252	50
SÓDIO (mg)	3911	782
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 22/08/2022 A 26/08/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.927	785
PROT. (g)	157	31
LIPÍDEOS (g)	99	20
SAT. (g)	39	8
CARB. (g)	614	123
FIBRA (g)	46	9
CÁLCIO (mg)	1654	331
MAGNÉSIO (mg)	552	110
FERRO (mg)	18	4
ZINCO (mg)	17	3
RETINOL (mcg)	567	113
VIT. C (mg)	492	98
SÓDIO (mg)	4238	848
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 29/08/2022 A 02/09/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.497	699
PROT. (g)	141	28
LIPÍDEOS (g)	81	16
SAT. (g)	30	6
CARB. (g)	564	113
FIBRA (g)	40	8
CÁLCIO (mg)	1189	238
MAGNÉSIO (mg)	445	89
FERRO (mg)	16	3
ZINCO (mg)	14	3
RETINOL (mcg)	436	87
VIT. C (mg)	319	64
SÓDIO (mg)	3547	709
GORD. TRANS (g)	0	0