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

CMEI PARCIAL

CARDÁPIO CMEI (P4 E P5) - PARCIAL

AGOSTO / 2022

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	1	2	3	4	5
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA+MAÇÃ) FRUTA - BANANA	LEITE CARAMELADO PÃO COM PRESUNTO
PRINCIPAL	ARROZ OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ERVILHA, CENOURA) LEGUME REFOGADO OU ASSADO FRUTA - LARANJA	MACARRÃO À BOLONHESA (TOMATE P/ MOLHO/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FRANGO AO MOLHO COM LEGUME (TOMATE P/ MOLHO/COLORAU - BATATA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) FRUTA - MAÇÃ	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (ABOBRINHA / CENOURA) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES LEGUME REFOGADO (REPOLHO) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	484	418	526	458	538
	8	9	10	11	12
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE CARAMELADO BISCOITO	FLOCOS COM LEITE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	CHÁ PÃO COM OVOS MEXIDOS	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - BANANA
PRINCIPAL	MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE E LEGUME (TOMATE/ABOBRINHA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME OU OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (CENOURA/VAGEM) LEGUME REFOGADO (REPOLHO FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO DESFIADO E LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA/COLORAU) 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)
KCAL TOTAL	533	456	426	565	425
	15	16	17	18	19
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ + MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE CARAMELADO PÃO COM PRESUNTO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) FRUTA - MAÇÃ
PRINCIPAL	ARROZ OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ERVILHA, CENOURA) OU OMELETE DE LEGUMES LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BATATA) FRUTA - LARANJA	ARROZ NHOQUE COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO (COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA COZIDA (CENOURA)	MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE E LEGUMES (CENOURA/ ABOBRINHA / BROCOLIS/COLORAU) SALADA COZIDA (BETERRABA) FRUTA - LARANJA	ARROZ CARNE AO MOLHO COM LEGUME (MANDIOCA) SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA RALADA) FRUTA - BANANA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO COM TOMATE)
KCAL TOTAL	488	458	566	550	431

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

CARDÁPIO CMEI (P4 E P5) - PARCIAL

AGOSTO / 2022

CMEI PARCIAL

	22	23	24	25	26
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE CARAMELADO PÃO COM OVOS MEXIDOS	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - BANANA
PRINCIPAL	MACARRÃO À BOLONHESA (TOMATE+MOLHO/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ACELGA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME (BATATAS) SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA)	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (ACELGA, CENOURA/COLORAU) SALADA COZIDA (CHUCHU)	ARROZ CARNE COM LEGUME (MANDIOCA) FAROFA COM LEGUMES (CENOURA) SALADA CRUA (ALFACE COM TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ COM OVOS MEXIDOS E LEGUMES REFOGADOS (CENOURA / VAGEM / ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO) BOLO BÁSICO
KCAL TOTAL	516	430	471	684	516

	29	30	31	01/set	02/set
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE CARAMELADO PÃO COM PRESUNTO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) FRUTA - MAÇÃ
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVOX MEXIDOS COM LEGUMES (ERVILHA, CENOURA) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (ABOBORA MORANGA) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE E LEGUMES (TOMATE / CENOURA / ABOBRINHA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FRANGO AO MOLHO COM TOMATE E LEGUME (BATATA/COLORAU) SALADA CRUA (ACELGA COM CENOURA) SALADA DE FRUTA (MAMÃO/LARANJA/MAÇÃ)	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (CENOURA / VAGEM / ABOBRINHA/COLORAU) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - BANANA	ARROZ TORTA DE CARNE COM LEGUMES OU CARNE COM LEGUMES (BROCOLIS / CENOURA / ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)
KCAL TOTAL	539	463	511	559	346

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

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE AGOSTO 2022

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	12.453	498
PROT. (g)	455	18
LIPÍDEOS (g)	283	11
SAT. (g)	107	4
CARB. (g)	2.065	83
FIBRA (g)	133	5
CÁLCIO (mg)	4.290	172
MAGNÉSIO (mg)	1.549	62
FERRO (mg)	56	2
ZINCO (mg)	52	2
RETINOL (mcg)	1.911	76
VIT. C (mg)	1.218	49
SÓDIO (mg)	12.252	490
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

OBS: * As FRUTAS que sobrarem 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 sobrer 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 Municipio de Londrina
Secretaria Municipal de Educação

Gerência de Alimentação Escolar - GAE

CMEI
PARCIAL

CARDÁPIO CMEI (P4 E P5) - PARCIAL

AGOSTO / 2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 01/08/2022 A 05/08/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.425	485
PROT. (g)	87	17
LIPÍDEOS (g)	56	11
SAT. (g)	20	4
CARB. (g)	403	81
FIBRA (g)	26	5
CÁLCIO (mg)	865	173
MAGNÉSIO (mg)	288	58
FERRO (mg)	10	2
ZINCO (mg)	10	2
RETINOL (mcg)	334	67
VIT. C (mg)	250	50
SÓDIO (mg)	2435	487
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 08/08/2022 A 12/08/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.404	481
PROT. (g)	94	19
LIPÍDEOS (g)	54	11
SAT. (g)	20	4
CARB. (g)	394	79
FIBRA (g)	26	5
CÁLCIO (mg)	817	163
MAGNÉSIO (mg)	284	57
FERRO (mg)	12	2
ZINCO (mg)	12	2
RETINOL (mcg)	365	73
VIT. C (mg)	216	43
SÓDIO (mg)	2582	516
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 15/08/2022 A 19/08/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.493	499
PROT. (g)	85	17
LIPÍDEOS (g)	58	12
SAT. (g)	21	4
CARB. (g)	415	83
FIBRA (g)	26	5
CÁLCIO (mg)	815	163
MAGNÉSIO (mg)	317	63
FERRO (mg)	11	2
ZINCO (mg)	10	2
RETINOL (mcg)	428	86
VIT. C (mg)	201	40
SÓDIO (mg)	2485	497
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 22/08/2022 A 26/08/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.713	543
PROT. (g)	100	20
LIPÍDEOS (g)	61	12
SAT. (g)	24	5
CARB. (g)	451	90
FIBRA (g)	30	6
CÁLCIO (mg)	991	198
MAGNÉSIO (mg)	358	72
FERRO (mg)	12	2
ZINCO (mg)	11	2
RETINOL (mcg)	412	82
VIT. C (mg)	384	77
SÓDIO (mg)	2451	490
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 29/08/2022 A 02/09/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.418	484
PROT. (g)	89	18
LIPÍDEOS (g)	54	11
SAT. (g)	20	4
CARB. (g)	403	81
FIBRA (g)	25	5
CÁLCIO (mg)	802	160
MAGNÉSIO (mg)	301	60
FERRO (mg)	11	2
ZINCO (mg)	10	2
RETINOL (mcg)	373	75
VIT. C (mg)	168	34
SÓDIO (mg)	2300	460
GORD. TRANS (g)	0	0