



CARDÁPIO CMEI (CB) - INTEGRAL

AGOSTO / 2022

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	1	2	3	4	5
DESJEJUM	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - ABACATE	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAÇÃ	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAMÃO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MELÃO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - PERA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES BATATA DOCE TIRAS FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUMES (BATATA)	ARROZ COLORIDO FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA DOCE) LEGUME REFOGADO (ESPINAFRE)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ POLENTA AO MOLHO DE FRANGO
LANCHE DA TARDE	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - BANANA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAMÃO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAÇÃ	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - BANANA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MELANCIA
JANTAR	MACARRÃO COM CARNE DESFIADA E LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA)	SOPA DE FRANGO COM LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA/BROCOLIS)	ARROZ FRANGO DESFIADO COM TOMATE LEGUME ASSADO (BATATA)	MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS LEGUME REFOGADO (BROCOLIS/COUVE-FLOR)	ARROZ FEIJÃO OMELETE LEGUMES REFOGADOS (CENOURA/CHUCHU)
KCAL TOTAL	629	570	597	571	582
	8	9	10	11	12
DESJEJUM	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - ABACATE	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAÇÃ	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - BANANA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - ABACATE	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAÇÃ
PRINCIPAL	ARROZ CARNE MOÍDA AO SUGO LEGUME REFOGADO (ACELGA COM CENOURA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA/ABOBRINHA)	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES REFOGADOS (CHUCHU/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES BATATA DOCE TIRAS FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUMES (BATATA)
LANCHE DA TARDE	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - BANANA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MELANCIA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAMÃO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - BANANA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAMÃO
JANTAR	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (ABÓBORA)	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)	SOPA DE FRANGO COM LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA/BROCOLIS)
KCAL TOTAL	646	580	584	629	570



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 - ABACATE	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAÇÃ	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - BANANA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAÇÃ	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - PERA
ALMOÇO	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA LEGUME REFOGADO (REPOLHO/CENOURA) SALADA DE BETERRABA FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA ALFACE	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA PURÊ DE LEGUMES (BATATA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA/ABOBRINHA)	ARROZ POLENTA AO MOLHO DE FRANGO
LANCHE DA TARDE	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - BANANA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MELANCIA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAMÃO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MELANCIA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MELANCIA
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUME (BATATA)	CANJA (BATATA/CENOURA/CHUCHU)	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE CARNE MOÍDA LEGUME REFOGADO (BROCOLIS)	SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO CARNE E LEGUMES (BATATA/COUVE-MANTEIGA)	ARROZ FEIJÃO OMELETE LEGUMES REFOGADOS (CENOURA/CHUCHU)
KCAL TOTAL	587	605	578	580	582



CARDÁPIO CMEI (CB) - INTEGRAL

AGOSTO / 2022

	22	23	24	25	26
DESJEJUM	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - ABACATE	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAÇÃ	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - BANANA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - ABACATE	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - BANANA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM BATATA (BATATA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO COM CENOURA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUMES (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (ACELGA/TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ COLORIDO FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA DOCE)	ARROZ FEIJÃO PRETO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA PURÊ DE LEGUMES (BATATA)
LANCHE DA TARDE	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - BANANA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MELANCIA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAMÃO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - BANANA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAMÃO
JANTAR	MACARRÃO AO SUGO FRANGO REFOGADO LEGUME REFOGADO (REPOLHO/CENOURA)	SOPA DE MACARRÃO COM LEGUMES E CARNE MOÍDA	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (CENOURA/BATATA/ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA AO SUGO LEGUME REFOGADO (ACELGA COM ESPINAFRE)	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE CARNE MOÍDA LEGUME REFOGADO (BROCOLIS)
KCAL TOTAL	592	600	597	571	578



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



**BERÇÁRIO
INTEGRAL**

CARDÁPIO CMEI (CB) - INTEGRAL

AGOSTO / 2022

	29	30	31	01/set	02/set
DESJEJUM	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - ABACATE	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAÇÃ	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - BANANA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - ABACATE	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - BANANA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (BATATA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO COM CENOURA)	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUME (COUVE-FLOR)	ARROZ COLORIDO FEIJÃO OMELETE COM TOMATE E QUEIJO LEGUME REFOGADO (CHICÓRIA)	ARROZ FEIJÃO PRETO FRANGO REFOGADO COM CEBOLA LEGUMES REFOGADOS (CENOURA/COUVE-MANTEIGA)	ARROZ FRANGO DESFIADO COM TOMATE LEGUME REFOGADO (BETERRABA)
LANCHE DA TARDE	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - BANANA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MELANCIA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAMÃO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - BANANA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAMÃO
JANTAR	SOPA DE MACARRÃO COM LEGUMES E CARNE MOÍDA (BATATA/CENOURA/ABOBRINHA)	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 CARNE EM TIRAS REFOGADA LEGUME ASSADO (BATATA)
KCAL TOTAL	592	600	597	571	582

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE AGOSTO 2022

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
DESJEJUM	15' antes das atividades pedagógicas
ALMOÇO	3h após o início das atividades pedagógicas
LANCHE DA TARDE	2h após almoço
JANTAR	2h após lanche da tarde

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	12.999	591
PROT. (g)	440	20
LIPÍDEOS (g)	427	19
SAT. (g)	161	7
CARB. (g)	1.866	85
FIBRA (g)	148	7
CÁLCIO (mg)	7.883	358
MAGNÉSIO (mg)	1.969	89
FERRO (mg)	142	6
ZINCO (mg)	101	5
RETINOL (mcg)	6.975	317
VIT. C (mg)	1.475	67
SÓDIO (mg)	7.530	342
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 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; excepcionais 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 E SAL PARA AS PREPARAÇÕES DO BERÇÁRIO**

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