



CARDÁPIO CMEI (P4 E P5) - PARCIAL

AGOSTO / 2022

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	1	2	3	4	5
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + BISCOITO)	LEITE COM ACHOCOLATADO FRUTA - BANANA	LEITE BATIDO COM POLPA FRUTA - MAÇÃ	CHÁ PÃO COM MANTEIGA	LEITE COM FLOCOS FRUTA - BANANA
PRINCIPAL	MACARRÃO A BOLONHESA LEGUME REFOGADO (REPOLHO/CENOURA) SALADA DE BETERRABA FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM SALADA CRUA ALFACE	ARROZ COLORIDO FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA) SALADA PEPINO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - MELANCIA	ARROZ POLENTA AO MOLHO DE FRANGO SALA DE ALFACE COM TOMATE
KCAL TOTAL	478	503	509	521	528
	8	9	10	11	12
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 CAMELADO 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
	15	16	17	18	19
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + MAMÃO) BISCOITO	LEITE COM ACHOCOLATADO FRUTA - BANANA	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + ABACATE) BISCOITO	LEITE COM FLOCOS FRUTA - BANANA	CHÁ PÃO COM MANTEIGA
PRINCIPAL	MACARRÃO A BOLONHESA LEGUME REFOGADO (REPOLHO/CENOURA) SALADA DE BETERRABA FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (CENOURA/BROCOLIS) SALADA CRUA ALFACE	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA PURÊ DE LEGUMES (BATATA) SALADA DE TOMATE/PEPINO FRUTA - MAÇÃ	ARROZ POLENTA AO MOLHO DE FRANGO SALA DE ALFACE COM TOMATE	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - MELANCIA
KCAL TOTAL	478	503	524	521	528



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



CMEI
PARCIAL

CARDÁPIO CMEI (P4 E P5) - PARCIAL

AGOSTO / 2022

	22	23	24	25	26
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA + MAMÃO) BOLO SIMPLES	SUCO DE POLPA BISCOITO	LEITE BATIDO COM POLPA FRUTA - BANANA	CHÁ PÃO COM MANTEIGA	LEITE COM ACHOCOLATADO FRUTA - BANANA
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM BATATA (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUMES (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ COLORIDO FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA DOCE) SALADA PEPINO ARROZ DOCE	ARROZ FEIJÃO PRETO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (CENOURA/BROCOLIS) SALADA CRUA ALFACE
KCAL TOTAL	694	495	509	521	503
	29	30	31	01/set	02/set
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	SUCO DE POLPA BOLO DE BANANA	LEITE BATIDO COM POLPA SALADA DE FRUTA (LARANJA/MAÇÃ/BANANA) ARROZ COLORIDO	BEBIDA LÁCTEA PÃO COM MANTEIGA	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA+MAÇÃ) FRUTA - BANANA
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO FRICASSÊ DE FRANGO SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUME (COUVE-FLORES) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE) FRUTA - LARANJA	OMELETE COM TOMATE E QUEIJO LEGUME REFOGADO (CHICÓRIA) SALADA DE TOMATE	ARROZ FEIJÃO PRETO FRANGO REFOGADO COM CEBOLA FAROFA DE LEGUMES (CENOURA/COUVE-MANTEIGA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - MELANCIA PICADA	ARROZ NHOQUE COM MOLHO DE FRANGO LEGUME REFOGADO (BETERRABA)
KCAL TOTAL	694	495	509	521	528

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE AGOSTO 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)	11.150	557
PROT. (g)	410	20
LIPÍDEOS (g)	274	14
SAT. (g)	94	5
CARB. (g)	1.783	89
FIBRA (g)	180	9
CÁLCIO (mg)	6.360	318
MAGNÉSIO (mg)	1.712	86
FERRO (mg)	64	3
ZINCO (mg)	56	3
RETINOL (mcg)	3.040	152
VIT. C (mg)	743	37
SÓDIO (mg)	11.115	556
GORD. TRANS (g)	0	0

Fábio Alfredo Gonçalves de Campos
Gerente de Alimentação Escolar
Gerente de Alimentação Escolar

Mirtz A. Nakamura Kuwahara
Nutricionista CRN-8/1212
Nutricionista CRN-8/1212

Beatriz Lourenço Nunes
Nutricionista CRN8/231
Nutricionista CRN8/231

Renata Perucelo Romero
Nutricionista CRN8/2451
Nutricionista CRN8/2451

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).