



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

SETEMBRO / 2022

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
				1	2
DESJEJUM / COLAÇÃO				CHÁ CLARO PÃO COM QUEIJO FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) FRUTA - MAÇÃ
ALMOÇO				MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ / FEIJÃO TORTA DE CARNE COM LEGUMES OU CARNE COM LEGUMES (BROCOLIS/CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)
LANCHE DA TARDE				SALADA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ/LARANJA)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) BISCOITO
JANTAR				ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS (ERVILHA, CENOURA) LEGUMES REFOGADOS (COUVE- MANTEIGA)	MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO E LEGUMES (CENOURA/ESPINAFRE/COLORAU)
KCAL TOTAL				756	673
	5	6	7	8	9
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE FRUTA - MELÃO	FERIADO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) PÃO COM OVOS MEXIDOS	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO
PRINCIPAL	ARROZ CARNE EM TIRAS AO MOLHO (TOMATE/COLORAU/CARNE TIRAS) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS) LEGUME REFOGADO (BATATA/CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA)	FERIADO	ARROZ / FEIJÃO FRANGO REFOGADO EM CUBOS LEGUME REFOGADO (BETERRABA) FRUTA - BANANA	ARROZ / FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES OU OMELETE DE LEGUMES (CENOURA/COUVE-MANTEIGA) LEGUME REFOGADO (ACELGA) SALADA CRUA (ALFACE)
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ ARROZ / FEIJÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) PÃO COM OVOS MEXIDOS	FERIADO	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) BISCOITO
JANTAR	FRANGO COM LEGUME (BATATA) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)	MACARRÃO COM CARNE MOIDA E LEGUMES (CENOURA/BROCOLIS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)	FERIADO	ARROZ / FEIJÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO (COLORAU) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (ABOBRINHA)	CANJA (ABROBRINHA/CENOURA) (ARROZ/FRANGO)
KCAL TOTAL	790	703	0	764	693



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

SETEMBRO / 2022

	12	13	14	15	16
DESJEJUM / COLAÇÃO	PRÁTICA PEDAGÓGICA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ + MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) BISCOITO	CHÁ CLARO PÃO COM OVOS MEXIDOS	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) FRUTA - MAMÃO
ALMOÇO	PRÁTICA PEDAGÓGICA	MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE E LEGUMES (CENOURA/ ABOBRINHA /COLORAU/CUBOS) SALADA COZIDA (BETERRABA) FRUTA - LARANJA	ARROZ NHOQUE COM MOLHO DE FRANGO DESFIADO LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA (ACELGA/TOMATE)	ARROZ POLENTA COM CARNE AO MOLHO (COLORAU/CARNE CUBOS) SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA RALADA)	ARROZ / FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (BROCOLIS/ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO COM TOMATE)
LANCHE DA TARDE	PRÁTICA PEDAGÓGICA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) BISCOITO	SALADA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ/LARANJA)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) PÃO COM OVOS MEXIDOS
JANTAR	PRÁTICA PEDAGÓGICA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (COUVE-MANTEIGA/CENOURA) SALADA CRUA (PEPINO COM TOMATE)	ARROZ / FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADO COM LEGUMES (ERVILHA/CENOURA) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BATATA DOCE)	MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE MOÍDA, TOMATE E LEGUME (CENOURA/ACELGA/COLORAU) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE FRANGO (COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)
KCAL TOTAL	0	715	738	677	752
	19	20	21	22	23
DESJEJUM / COLAÇÃO	CHÁ CLARO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) BISCOITO FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) PÃO COM OVOS MEXIDOS FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - BANANA
ALMOÇO	ARROZ NHOQUE À BOLONHESA (COLORAU) LEGUME REFOGADO (ACELGA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (ABOBRINHA, CENOURA/COLORAU) SALADA COZIDA (BETERRABA)	ARROZ / FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS) FAROFA DE LEGUMES OU CUZCUZ DE LEGUMES (TOMATE/CENOURA/ERVILHA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - LARANJA	ARROZ OVOS MEXIDOS E LEGUMES REFOGADOS (CENOURA / COUVE-MANTEIGA / ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO)
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	CHÁ CLARO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) PÃO COM OVOS MEXIDOS
JANTAR	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM LEGUMES (CENOURA/ERVILHA/ESPINAFRE) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ FRANGO COM LEGUMES (ABO. CABOTIÁ) LEGUME REFOGADO (BROCOLIS) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ CARNE DE PANELA COM LEGUMES (BATATA) SALADA COZIDA (ABOBRINHA)	MACARRÃO À BOLONHESA (TOMATE P/ MOLHO/COLORAU) LEGUME REFOGADO (COUVE-FLOR)	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (ABOBRINHA/BATATA DOCE/CENOURA)
KCAL TOTAL	760	783	748	960	751



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

SETEMBRO / 2022

	26	27	28	29	30
DESJEJUM / COLAÇÃO	CHÁ CLARO BISCOITO FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) BISCOITO FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) PÃO COM OVOS MEXIDOS FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) FRUTA - MAÇÃ
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOX MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ERVILHA) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BATATA DOCE)	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE CARNE MOIDA (COLORAU) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ NHOQUE COM FRANGO AO MOLHO COM TOMATE (COLORAU) SALADA CRUA (ACELGA COM CENOURA)	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (CENOURA / ABOBRINHA/COLORAU) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ / FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA DOCE) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE) BOLO DE MAÇÃ COM BANANA (PARCIAL MANHÃ)
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) FRUTA - MAÇÃ	CHÁ CLARO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) FRUTA - MAÇÃ	SALADA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ/LARANJA)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) PÃO COM OVOS MEXIDOS
JANTAR	MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO E LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA/COLORAU) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ / FEIJÃO FRANGO REFOGADO EM CUBOS FAROFA DE LEGUMES (ABOBRINHA) SALADA COZIDA (ACELGA) FRUTA (LARANJA)	ARROZ CARNE EM CUBOS COM LEGUMES (TOMATE E ABOBRINHA) SALADA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS (CENOURA/ERVILHA) FAROFA DE LEGUMES (COUVE-MANTEIGA)	MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO E LEGUMES (CENOURA/ESPINEFRE/COLORAU) BOLO DE MAÇÃ COM BANANA (INTEGRAL + PARCIAL TARDE)
KCAL TOTAL	714	763	701	794	1018

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

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE SETEMBRO 2022		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	15.251	763
PROT. (g)	625	31
LIPÍDEOS (g)	380	19
SAT. (g)	139	7
CARB. (g)	2.373	119
FIBRA (g)	164	8
CÁLCIO (mg)	5.318	266
MAGNÉSIO (mg)	1.991	100
FERRO (mg)	79	4
ZINCO (mg)	67	3
RETINOL (mcg)	2.258	113
VIT. C (mg)	1.581	79
SÓDIO (mg)	17.431	872
GORD. TRANS (g)	0	0

Fábio Alfredo Gonçalves de Campos
Gerente de Alimentação Escolar

Mirtz A. Nakamura Kuwahara
Nutricionista CRN8/1212

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 sobrem 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



SETEMBRO / 2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 01/09/2022 A 02/09/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.429	715
PROT. (g)	61	30
LIPÍDEOS (g)	33	17
SAT. (g)	13	7
CARB. (g)	226	113
FIBRA (g)	15	8
CÁLCIO (mg)	567	284
MAGNÉSIO (mg)	169	84
FERRO (mg)	7	3
ZINCO (mg)	6	3
RETINOL (mcg)	211	105
VIT. C (mg)	56	28
SÓDIO (mg)	1451	726
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 05/09/2022 A 09/09/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.950	737
PROT. (g)	123	31
LIPÍDEOS (g)	73	18
SAT. (g)	25	6
CARB. (g)	453	113
FIBRA (g)	30	8
CÁLCIO (mg)	945	236
MAGNÉSIO (mg)	385	96
FERRO (mg)	20	5
ZINCO (mg)	16	4
RETINOL (mcg)	410	102
VIT. C (mg)	327	82
SÓDIO (mg)	3479	870
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 13/09/2022 A 16/09/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.881	720
PROT. (g)	122	30
LIPÍDEOS (g)	77	19
SAT. (g)	29	7
CARB. (g)	431	108
FIBRA (g)	28	7
CÁLCIO (mg)	1026	256
MAGNÉSIO (mg)	364	91
FERRO (mg)	14	4
ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	464	116
VIT. C (mg)	284	71
SÓDIO (mg)	3557	889
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 19/09/2022 A 23/09/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	4.001	800
PROT. (g)	159	32
LIPÍDEOS (g)	105	21
SAT. (g)	39	8
CARB. (g)	619	124
FIBRA (g)	45	9
CÁLCIO (mg)	1457	291
MAGNÉSIO (mg)	568	114
FERRO (mg)	20	4
ZINCO (mg)	17	3
RETINOL (mcg)	619	124
VIT. C (mg)	481	96
SÓDIO (mg)	4774	955
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 26/09/2022 A 30/09/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.990	798
PROT. (g)	161	32
LIPÍDEOS (g)	91	18
SAT. (g)	33	7
CARB. (g)	645	129
FIBRA (g)	45	9
CÁLCIO (mg)	1323	265
MAGNÉSIO (mg)	507	101
FERRO (mg)	18	4
ZINCO (mg)	16	3
RETINOL (mcg)	556	111
VIT. C (mg)	432	86
SÓDIO (mg)	4170	834
GORD. TRANS (g)	0	0