



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



**BERÇÁRIO
INTEGRAL**

CARDÁPIO CMEI (CB) - INTEGRAL



SETEMBRO / 2022

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
				1	2
DESJEJUM				LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MELÃO RASPADO OU AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - BANANA AMASSADA
ALMOÇO				ARROZ FEIJÃO FRANGO PICADINHO COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADA COM LEGUMES (BROCOLIS/CENOURA/ABOBRINHA/ TIRAS) LEGUME REFOGADO (REPOLHO/TOMATE)
LANCHE DA TARDE				LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - BANANA AMASSADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAÇÃ RASPADA
JANTAR				ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS (CENOURA/COUVE- MANTEIGA)	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO DESMIADO E LEGUMES (CENOURA/ESPINAFRE/COLORAU)
KCAL TOTAL				589	601
	5	6	7	8	9
DESJEJUM	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MELÃO RASPADO OU AMASSADO	FERIADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - BANANA AMASSADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAMÃO AMASSADO
PRINCIPAL	ARROZ CARNE DESFIADA AO MOLHO (TOMATE/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA/REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA DESFIADA (CUBOS) LEGUMES REFOGADOS (BATATA/CENOURA/ACELGA)	FERIADO	ARROZ FRANGO DESFIADO AO MOLHO (COLORAU) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/COUVE-MANTEIGA) LEGUME REFOGADO (ACELGA)
LANCHE DA TARDE	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAMÃO AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - PERA AMASSADA OU RASPADA	FERIADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MELÃO RASPADO OU AMASSADO
JANTAR	ARROZ FRANGO DESFIADO COM LEGUME (BATATA) LEGUME REFOGADO (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUMES (CENOURA/BROCOLIS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)	FERIADO	ARROZ POLENTA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO (COLORAU) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (ABOBRINHA)	CANJA (CENOURA/ABOBRINHA) (ARROZ/FRANGO)
KCAL TOTAL	586	574	0	581	539



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



**BERÇÁRIO
INTEGRAL**

CARDÁPIO CMEI (CB) - INTEGRAL



SETEMBRO / 2022

	12	13	14	15	16
DESJEJUM	PRÁTICA PEDAGÓGICA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAÇÃ RASPADA OU AMASSADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - BANANA AMASSADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAMÃO AMASSADO
ALMOÇO	PRÁTICA PEDAGÓGICA	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (CENOURA/ ABOBRINHA /COLORAU/CUBOS) LEGUME COZIDO (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM MOLHO DE FRANGO DESFIADO COM LEGUME (CENOURA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ACELGA)	ARROZ POLENTA COM CARNE DESFIADA AO MOLHO (COLORAU/CUBOS) LEGUME REFOGADO (REPOLHO COM CENOURA RALADA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (BROCOLIS/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (ABO. CABOTIÁ)
LANCHE DA TARDE	PRÁTICA PEDAGÓGICA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - PERA RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MELÃO RASPADO OU AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - BANANA AMASSADA
JANTAR	PRÁTICA PEDAGÓGICA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (COUVE-MANTEIGA/CENOURA)	ARROZ CARNE MOIDA COM LEGUME (CENOURA) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BATATA DOCE)	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE MOIDA, TOMATE E LEGUME (CENOURA/ACELGA/COLORAU)	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE FRANGO DESFIADO (COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)
KCAL TOTAL	0	595	569	611	639
	19	20	21	22	23
DESJEJUM	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - PERA RASPADA OU AMASSADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAMÃO AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - BANANA AMASSADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MELÃO RASPADO OU AMASSADO
ALMOÇO	ARROZ CARNE MOIDA COM LEGUME (BATATA DOCE) LEGUME REFOGADO (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA) LEGUME REFOGADO (BATATA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUMES (ABOBRINHA, CENOURA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ CARNE DE PANELA DESFIADA (CUBOS) SELETA DE LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA)	ARROZ OVOS MEXIDOS E LEGUMES REFOGADOS (CENOURA / COUVE-MANTEIGA/ ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)
LANCHE DA TARDE	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAMÃO RASPADO OU AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MELÃO RASPADO OU AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - PERA AMASSADA
JANTAR	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM LEGUMES (CENOURA/ESPINAFRE) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ FRANGO DESFIADO COM LEGUMES (ABO. CABOTIA) LEGUME REFOGADO (BROCOLIS/ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADA COM LEGUME (BATATA/TOMATE/CUBOS) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM LEGUME (BATATA DOCE) LEGUME REFOGADO (COUVE-FLOR)	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (ABOBRINHA/BATATA DOCE//CENOURA)
KCAL TOTAL	612	589	610	607	533



Prefeitura do Município de Londrina
Secretaria Municipal de Educação



**BERÇÁRIO
INTEGRAL**

CARDÁPIO CMEI (CB) - INTEGRAL

SETEMBRO / 2022

	26	27	28	29	30
DESJEJUM	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - PERA RASPADA OU AMASSADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAMÃO AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MELÃO RASPADO OU AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - BANANA AMASSADA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOX MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (ABOBRINHA)	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE CARNE MOÍDA (COLORAU) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO AO MOLHO COM TOMATE E LEGUME (BATATA DOCE/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ACELGA COM CENOURA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO PICADINHO COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA/COLORAU)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADA COM LEGUMES (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO/TOMATE)
LANCHE DA TARDE	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - BANANA AMASSADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAMÃO AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - BANANA AMASSADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAÇÃ RASPADA
JANTAR	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA/REPOLHO/C OLORAU)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUMES (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (ACELGA)	ARROZ CARNE DESFIADO COM LEGUMES (TOMATE/ABOBRINHA/CUBOS) LEGUME REFOGADO (ABO. CABOTIÁ)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS (CENOURA/COUVE- MANTEIGA) LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA)	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (CENOURA/ESPINAFRE/COLORAU)
KCAL TOTAL	603	590	550	595	601

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE SETEMBRO 2022

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

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	11.795	590
PROT. (g)	377	19
LIPÍDEOS (g)	370	18
SAT. (g)	136	7
CARB. (g)	1.764	88
FIBRA (g)	143	7
CÁLCIO (mg)	7.318	366
MAGNÉSIO (mg)	1.767	88
FERRO (mg)	120	6
ZINCO (mg)	86	4
RETINOL (mcg)	6.386	319
VIT. C (mg)	1.730	86
SÓDIO (mg)	8.208	410
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 sobrem também 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).

***** NÃO UTILIZAR AÇÚCAR, SAL, MEL E ALIMENTOS PROCESSADOS PARA AS PREPARAÇÕES DO BERÇÁRIO**

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



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



**BERÇÁRIO
INTEGRAL**

CARDÁPIO CMEI (CB) - INTEGRAL

SETEMBRO / 2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 01/09/2022 A 02/09/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.190	595
PROT. (g)	40	20
LIPÍDEOS (g)	36	18
SAT. (g)	13	7
CARB. (g)	180	90
FIBRA (g)	14	7
CÁLCIO (mg)	720	360
MAGNÉSIO (mg)	187	93
FERRO (mg)	13	6
ZINCO (mg)	8	4
RETINOL (mcg)	641	321
VIT. C (mg)	117	59
SÓDIO (mg)	842	421
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 05/09/2022 A 09/09/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.280	570
PROT. (g)	74	19
LIPÍDEOS (g)	73	18
SAT. (g)	27	7
CARB. (g)	335	84
FIBRA (g)	26	6
CÁLCIO (mg)	1456	364
MAGNÉSIO (mg)	334	83
FERRO (mg)	23	6
ZINCO (mg)	17	4
RETINOL (mcg)	1260	315
VIT. C (mg)	402	101
SÓDIO (mg)	1445	361
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 13/09/2022 A 16/09/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.414	603
PROT. (g)	78	19
LIPÍDEOS (g)	75	19
SAT. (g)	28	7
CARB. (g)	362	91
FIBRA (g)	29	7
CÁLCIO (mg)	1446	362
MAGNÉSIO (mg)	357	89
FERRO (mg)	25	6
ZINCO (mg)	18	4
RETINOL (mcg)	1281	320
VIT. C (mg)	306	76
SÓDIO (mg)	1614	404
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 19/09/2022 A 23/09/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.971	594
PROT. (g)	92	18
LIPÍDEOS (g)	95	19
SAT. (g)	34	7
CARB. (g)	445	89
FIBRA (g)	38	8
CÁLCIO (mg)	1874	375
MAGNÉSIO (mg)	461	92
FERRO (mg)	31	6
ZINCO (mg)	22	4
RETINOL (mcg)	1611	322
VIT. C (mg)	473	95
SÓDIO (mg)	2209	442
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 26/09/2022 A 30/09/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.939	588
PROT. (g)	93	19
LIPÍDEOS (g)	91	18
SAT. (g)	33	7
CARB. (g)	443	89
FIBRA (g)	35	7
CÁLCIO (mg)	1823	365
MAGNÉSIO (mg)	428	86
FERRO (mg)	29	6
ZINCO (mg)	21	4
RETINOL (mcg)	1592	318
VIT. C (mg)	432	86
SÓDIO (mg)	2098	420
GORD. TRANS (g)	0	0