



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



CMEI
PARCIAL

CARDÁPIO CMEI (P4 E P5) - PARCIAL

SETEMBRO / 2022

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
				1	2
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE				LEITE CAMELADO PÃO DE FORMA COM PRESUNTO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) FRUTA - MAÇÃ
PRINCIPAL				MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (CENOURA / ABOBRINHA/COLORAU) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - BANANA	ARROZ TORTA DE CARNE COM LEGUMES OU CARNE COM LEGUMES (CENOURA / BROCOLIS / ABOBRINHA/MOÍDA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)
KCAL TOTAL	0	0	0	559	346
	5	6	7	8	9
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE CAMELADO PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS	FLOCOS COM LEITE FRUTA - MAÇÃ	FERIADO	LEITE ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ
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) MAIONESE DE LEGUMES (BATATA/CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA)	FERIADO	ARROZ FRANGO REFOGADO EM CUBOS LEGUME REFOGADO (BETERRABA) FRUTA - BANANA	ARROZ OVOS MEXIDOS COM LEGUMES OU OMELETE COM LEGUMES (CENOURA/COUVE-MANTEIGA) LEGUME REFOGADO (ACELGA) SALADA CRUA (ALFACE)
KCAL TOTAL	613	484	0	648	405
	12	13	14	15	16
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	PRÁTICA PEDAGÓGICA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ + MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) FRUTA - MAÇÃ	LEITE CAMELADO PÃO DE FORMA COM PRESUNTO
PRINCIPAL	PRÁTICA PEDAGÓGICA	MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE E LEGUMES (CENOURA/ ABOBRINHA /COLORAU/CARNE CUBOS) SALADA COZIDA (BETERRABA) FRUTA - LARANJA	ARROZ NHOQUE COM MOLHO DE FRANGO DESFIADO LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA (ACELGA/TOMATE) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ POLENTA COM CARNE AO MOLHO (COLORAU/CARNE CUBOS) SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA RALADA) FRUTA - BANANA	ARROZ OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (BROCOLIS/ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO COM TOMATE)
KCAL TOTAL	0	477	574	579	382



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



CMEI
PARCIAL

CARDÁPIO CMEI (P4 E P5) - PARCIAL

SETEMBRO / 2022

	19	20	21	22	23
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - BANANA	LEITE CARAMELADO PÃO DE LEITE COM OVOS MEIXIDOS
PRINCIPAL	ARROZ NHOQUE À BOLONHESA (EXTRATO/MOÍDA) 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) CANJICA	ARROZ CARNE DE PANELA (CUBOS) CUZCUZ DE LEGUME OU FAROFA DE LEGUMES (TOMATE/CENOURA/ERVILHA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - LARANJA	ARROZ OVOS MEXIDOS E LEGUMES REFOGADOS (CENOURA / COUVE-MANTEIGA / ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO)
KCAL TOTAL	576	433	708	620	423
	26	27	28	29	30
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE CARAMELADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) FRUTA - MAÇÃ	LEITE ACHOCOLATADO PÃO DE FORMA COM PRESUNTO
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ERVILHA, CENOURA) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BATATA DOCE) FRUTA - LARANJA	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE CARNE (EXTRATO/CARNE MOÍDA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ NHOQUE COM FRANGO AO MOLHO COM TOMATE (COLORAU) SALADA CRUA (ACELGA COM CENOURA) SALADA DE FRUTA (MAMÃO/LARANJA/MAÇÃ)	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (CENOURA / ABOBRINHA/COLORAU) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - BANANA	ARROZ CARNE COM LEGUMES (BATATA DOCE) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE) BOLO DE CENOURA
KCAL TOTAL	543	459	490	561	541

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

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

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE SETEMBRO 2022

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	10.420	521
PROT. (g)	390	19
LIPÍDEOS (g)	249	12
SAT. (g)	101	5
CARB. (g)	1.684	84
FIBRA (g)	104	5
CÁLCIO (mg)	4.049	202
MAGNÉSIO (mg)	1.319	66
FERRO (mg)	46	2
ZINCO (mg)	45	2
RETINOL (mcg)	2.075	104
VIT. C (mg)	824	41
SÓDIO (mg)	11.055	553
GORD. TRANS (g)	0	0

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).



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



**CMEI
PARCIAL**

CARDÁPIO CMEI (P4 E P5) - PARCIAL

SETEMBRO / 2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 01/09/2022 A 02/09/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	905	453
PROT. (g)	38	19
LIPÍDEOS (g)	18	9
SAT. (g)	7	4
CARB. (g)	153	76
FIBRA (g)	9	5
CÁLCIO (mg)	343	172
MAGNÉSIO (mg)	109	54
FERRO (mg)	4	2
ZINCO (mg)	4	2
RETINOL (mcg)	118	59
VIT. C (mg)	33	17
SÓDIO (mg)	894	447
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 05/09/2022 A 09/09/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.040	760
PROT. (g)	122	31
LIPÍDEOS (g)	75	19
SAT. (g)	20	5
CARB. (g)	480	120
FIBRA (g)	44	11
CÁLCIO (mg)	512	128
MAGNÉSIO (mg)	518	129
FERRO (mg)	18	5
ZINCO (mg)	15	4
RETINOL (mcg)	213	53
VIT. C (mg)	305	76
SÓDIO (mg)	4398	1099
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 13/09/2022 A 16/09/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.012	503
PROT. (g)	74	19
LIPÍDEOS (g)	45	11
SAT. (g)	19	5
CARB. (g)	335	84
FIBRA (g)	19	5
CÁLCIO (mg)	764	191
MAGNÉSIO (mg)	241	60
FERRO (mg)	9	2
ZINCO (mg)	8	2
RETINOL (mcg)	401	100
VIT. C (mg)	137	34
SÓDIO (mg)	2045	511
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 19/09/2022 A 23/09/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.819	564
PROT. (g)	105	21
LIPÍDEOS (g)	72	14
SAT. (g)	30	6
CARB. (g)	445	89
FIBRA (g)	30	6
CÁLCIO (mg)	1243	249
MAGNÉSIO (mg)	381	76
FERRO (mg)	12	2
ZINCO (mg)	11	2
RETINOL (mcg)	644	129
VIT. C (mg)	355	71
SÓDIO (mg)	2821	564
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 26/09/2022 A 30/09/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.594	519
PROT. (g)	98	20
LIPÍDEOS (g)	61	12
SAT. (g)	24	5
CARB. (g)	418	84
FIBRA (g)	24	5
CÁLCIO (mg)	979	196
MAGNÉSIO (mg)	322	64
FERRO (mg)	10	2
ZINCO (mg)	10	2
RETINOL (mcg)	497	99
VIT. C (mg)	151	30
SÓDIO (mg)	2598	520
GORD. TRANS (g)	0	0