



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



OUTUBRO / 2022

INTEGRAL

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	3	4	5	6	7
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA+MAMÃO) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) PÃO COM QUEIJO FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) FRUTA - MAÇÃ
ALMOÇO	ARROZ NHOQUE COM CARNE AO MOLHO (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (REPOLHO/CENOURA) FRUTA - LARANJA	ARROZ OMELETE COM LEGUMES (CENOURA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ CARNE DE PANELA COM LEGUME (BATATA DOCE/CUBOS) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)	MACARRÃO COM CARNE DESFIADA E LEGUMES (CENOURA / ABOBRINHA/COLORAU/TIRAS) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ CARNE DE PANELA (CUBOS) FAROFA DE LEGUMES (COUVE-MANTEIGA) SALADA CRUA (ALFACE)
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	SALADA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ/LARANJA)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO+BANANA) BISCOITO
JANTAR	ARROZ FRANGO COM LEGUME (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)	MACARRÃO COM FRANGO (CENOURA / ABOBRINHA/COLORAU)	ARROZ FRANGO AO MOLHO COM LEGUME (CENOURA/CENOURA) PURÊ DE BATATAS (BATATA)	ARROZ OVOS MEXIDOS (ERVILHA, CENOURA) LEGUMES REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ)	PÃO COM CARNE MOÍDA CHÁ GELADO E/OU MACARRÃO A BOLONHESA
KCAL TOTAL	784	728	795	672	746
NA SEXTA-FEIRA 07/10/22 NO JANTAR FOI PROPOSTO UM LANCHE PÃO COM CARNE MOÍDA E CHÁ GELADO - PARA OS ALUNOS DO PERÍODO PARCIAL ESSA PREPARAÇÃO DEVERÁ CONSTAR NO HORÁRIO DA MANHÃ AFIM DE ATENDER TODOS OS ALUNOS					
	10	11	12	13	14
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 (MAMÃO + MAÇÃ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - BANANA
PRINCIPAL	ARROZ CARNE COM LEGUMES (ABOBRINHA/CUBOS) FAROFA COM OVOS E LEGUMES (CENOURA) FRUTA - LARANJA	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO (COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (PEPINO)	FERIADO	ARROZ FRANGO COM LEGUMES (MANDIOCA/COLORAU) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE FRANGO (COLORAU) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA)
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) PÃO COM OVOS MEXIDOS	FERIADO	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) BISCOITO
JANTAR	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (CENOURA/BROCOLIS/COLORAU) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)	ARROZ FRANGO COM LEGUME (BATATA) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)	FERIADO	ARROZ FRANGO AO MOLHO (COLORAU) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BETERRABA)	MACARRÃO A BOLONHESA (COLORAU) SALADA CRUA (ALFACE) BOLO DE MAÇÃ E BANANA
SEMANA DA CRIANÇA	** PARA ESSA SEMANA ESTAREMOS ENVIANDO PÃO DE QUEIJO (PER CAPITA DE 05 UNIDADES POR ALUNO) E PIPOCA - CADA UNIDADE ESCOLAR PODERÁ PROGRAMAR O SEU SERVIMENTO PARA TODOS OS ALUNOS				
	** ENTRE OS DIAS 07/10 A 14/10 - O CARDÁPIO ESTÁ VOLTADO PARA AS COMEMORAÇÕES DO DIA DAS CRIANÇAS - DE ACORDO COM A DISPONIBILIDADE DOS GÊNEROS A UNIDADE ESCOLAR PODE REALIZAR OS PREPAROS ENTRE ESSES DIAS				
KCAL TOTAL	887	783	0	780	904



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

OUTUBRO / 2022

INTEGRAL

	17	18	19	20	21
DESJEJUM / COLAÇÃO	CHÁ CLARO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ + MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) PÃO COM QUEIJO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) PÃO COM QUEIJO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CHUCHU) LEGUMES REFOGADO (REPOLHO/CENOURA) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE E LEGUMES (CENOURA/ ABOBRINHA /COLORAU/CARNE CUBOS) SALADA COZIDA (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM MOLHO DE CARNE DESFIADA (CUBOS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA (ACELGA/TOMATE)	ARROZ NHOQUE COM CARNE AO MOLHO (COLORAU/CARNE TIRAS) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE / TOMATE) SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA RALADA)	ARROZ NHOQUE COM CARNE AO MOLHO (COLORAU/CARNE TIRAS) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE / TOMATE) SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA RALADA)
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ + MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) PÃO COM QUEIJO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) PÃO COM QUEIJO
JANTAR	ARROZ ESTROGONOFE DE CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES OU OVOS COZIDOS COM LEGUME REFOGADO (COUVE-MANTEIGA/CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (CENOURA/CUBOS) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BATATA DOCE)	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM MOLHO DE FRANGO (COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA/VAGEM) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM MOLHO DE FRANGO (COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA/VAGEM) SALADA CRUA (ALFACE)
KCAL TOTAL	734	779	787	793	778
	24	25	26	27	28
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) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) PÃO COM OVOS MEXIDOS
ALMOÇO	ARROZ NHOQUE COM MOLHO DE CARNE (COLORAU/CUBOS) LEGUME REFOGADO (ACELGA) SALADA CRUA (PEPINO) 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/FRANGO) SALADA COZIDA (BETERRABA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS E LEGUMES REFOGADOS (CENOURA / COUVE-MANTEIGA / ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS) LEGUME ASSADO OU REFOGADO (ABOBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (ALFACE)
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) PÃO COM OVOS MEXIDOS	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) BISCOITO
JANTAR	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (CENOURA/ERVILHA/ESCAROLA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUMES (ABO. CABOTIÁ) LEGUME REFOGADO (BROCOLIS) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (BATATA/TOMATE/CUBOS) SALADA COZIDA (ABOBRINHA) FRUTA - MELÃO	ARROZ FEIJÃO MACARRÃO À BOLONHESA (MOLHO DE TOMATE/COLORAU) LEGUME REFOGADO (COUVE-FLOR)	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (CHUCHU/CENOURA/BATATA DOCE) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	765	832	852	808	895



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



OUTUBRO / 2022

	31	01/nov	02/nov	03/nov	04/nov
DESJEJUM / COLAÇÃO	CHÁ CLARO BISCOITO FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	FERIADO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) BISCOITO FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) FRUTA - BANANA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ERVILHA, CENOURA) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BATATA DOCE) FRUTA - LARANJA	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE CARNE (COLORAU/CARNE CUBOS) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (PEPINO)	FERIADO	ARROZ NHOQUE COM CARNE DESFIADA E LEGUMES (CENOURA / ABOBRINHA/COLORAU/CUBOS) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM LEGUMES (CENOURA) LEGUME REFOGADO (COUVE-FLORES/BROCOLIS) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) FRUTA - MELÃO	CHÁ CLARO BISCOITO	FERIADO	SALADA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ/LARANJA)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) BISCOITO
JANTAR	MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO E LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA/COLORAU) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS (ERVILHA, CENOURA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE) FRUTA - LARANJA	FERIADO	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA DOCE/CUBOS) FAROFA DE LEGUMES (COUVE-MANTEIGA)	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE FRANGO (COLORAU/FRANGO) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (PEPINO)
KCAL TOTAL	707	724	0	795	883

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE OUTUBRO 2022

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

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	15.711	786
PROT. (g)	635	32
LÍPIDEOS (g)	401	20
SAT. (g)	146	7
CARB. (g)	2.443	122
FIBRA (g)	197	10
CÁLCIO (mg)	5.747	287
MAGNÉSIO (mg)	2.421	121
FERRO (mg)	91	5
ZINCO (mg)	74	4
RETINOL (mcg)	2.227	111
VIT. C (mg)	1.384	69
SÓDIO (mg)	18.469	923
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

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 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; 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



OUTUBRO / 2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 03/10/2022 A 07/10/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.725	745
PROT. (g)	150	30
LIPÍDEOS (g)	98	20
SAT. (g)	36	7
CARB. (g)	571	114
FIBRA (g)	45	9
CÁLCIO (mg)	1419	284
MAGNÉSIO (mg)	581	116
FERRO (mg)	21	4
ZINCO (mg)	17	3
RETINOL (mcg)	551	110
VIT. C (mg)	231	46
SÓDIO (mg)	4224	845
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 10/10/2022 A 14/10/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.354	839
PROT. (g)	134	34
LIPÍDEOS (g)	81	20
SAT. (g)	30	8
CARB. (g)	528	132
FIBRA (g)	37	9
CÁLCIO (mg)	1127	282
MAGNÉSIO (mg)	475	119
FERRO (mg)	22	6
ZINCO (mg)	17	4
RETINOL (mcg)	459	115
VIT. C (mg)	238	60
SÓDIO (mg)	3752	938
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 17/10/2022 A 21/10/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.773	755
PROT. (g)	153	31
LIPÍDEOS (g)	96	19
SAT. (g)	36	7
CARB. (g)	587	117
FIBRA (g)	50	10
CÁLCIO (mg)	1489	298
MAGNÉSIO (mg)	598	120
FERRO (mg)	21	4
ZINCO (mg)	18	4
RETINOL (mcg)	540	108
VIT. C (mg)	329	66
SÓDIO (mg)	4615	923
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 24/10/2022 A 28/10/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	4.033	807
PROT. (g)	161	32
LIPÍDEOS (g)	105	21
SAT. (g)	38	8
CARB. (g)	630	126
FIBRA (g)	55	11
CÁLCIO (mg)	1484	297
MAGNÉSIO (mg)	662	132
FERRO (mg)	23	5
ZINCO (mg)	19	4
RETINOL (mcg)	569	114
VIT. C (mg)	515	103
SÓDIO (mg)	4803	961
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 31/10/2022 A 04/11/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.229	807
PROT. (g)	130	33
LIPÍDEOS (g)	82	21
SAT. (g)	26	7
CARB. (g)	505	126
FIBRA (g)	41	10
CÁLCIO (mg)	1116	279
MAGNÉSIO (mg)	491	123
FERRO (mg)	18	5
ZINCO (mg)	14	4
RETINOL (mcg)	403	101
VIT. C (mg)	178	45
SÓDIO (mg)	4077	1019
GORD. TRANS (g)	0	0