



CARDÁPIO CMEI (P4 E P5) - PARCIAL

OUTUBRO / 2022

| | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
|----------------------------|--|--|---|--|--|
| | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| DESJEJUM / LANCHE DA TARDE | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) FRUTA - MAÇÃ | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA+MAMÃO) FRUTA - MELÃO | LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO | CHÁ BISCOITO | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - BANANA |
| PRINCIPAL | ARROZ NHOQUE COM CARNE AO MOLHO (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (REPOLHO/CENOURA) FRUTA - LARANJA | ARROZ OMELETE COM LEGUMES (CENOURA/ERVILHA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) | ARROZ CARNE COM LEGUME (BATATA DOCE/CUBOS/COLORAU) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE) FRUTA - MAÇÃ | MACARRÃO COM CARNE DESFIADA E LEGUMES (CENOURA / ABOBRINHA/COLORAU/TIRAS) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - LARANJA | PÃO COM SALSICHA (EXTRATO) CHÁ GELADO GELATINA COLORIDA E/OU MACARRÃO A BOLONHESA |
| KCAL TOTAL | 481 | 418 | 617 | 511 | 408 |
| | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| DESJEJUM / LANCHE DA TARDE | LEITE CAMELADO BISCOITO | FLOCOS COM LEITE FRUTA - MAÇÃ | FERIADO | LEITE ACHOCOLATADO BISCOITO | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ |
| PRINCIPAL | ARROZ CARNE COM LEGUMES (ABOBRINHA/CUBOS) FAROFA COM OVOS E LEGUMES (CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE) FRUTA - LARANJA | ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO (COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (PEPINO) | FERIADO | ARROZ CARNE CUBOS AO MOLHO COM LEGUMES (MANDIOCA/CUBOS/COLORAU) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - LARANJA | MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS (CENOURA/ACELGA/BROCOLIS/TIRAS/EXTRATO) SALADA CRUA (ALFACE) BOLO DE CHOCOLATE |
| 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 | 673 | 471 | 0 | 539 | 579 |
| | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| DESJEJUM / LANCHE DA TARDE | CHÁ BISCOITO | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ + BANANA) FRUTA - MAÇÃ | LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + BANANA) PÃO DE FORMA COM PRESUNTO | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + BANANA) PÃO DE FORMA COM PRESUNTO |
| PRINCIPAL | 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 POLENTA COM MOLHO DE CARNE DESFIADO (CUBOS/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA (ACELGA/TOMATE) FRUTA - MAÇÃ | ARROZ NHOQUE COM CARNE AO MOLHO (COLORAU/CARNE TIRAS) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA RALADA) SALADA DE FRUTA (BANANA/LARANJA/MAÇÃ) | ARROZ NHOQUE COM CARNE AO MOLHO (COLORAU/CARNE TIRAS) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA RALADA) SALADA DE FRUTA (BANANA/LARANJA/MAÇÃ) |
| KCAL TOTAL | 542 | 457 | 571 | 506 | 506 |



CARDÁPIO CMEI (P4 E P5) - PARCIAL



OUTUBRO / 2022

| | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
|----------------------------|--|---|---|--|--|
| DESJEJUM / LANCHE DA TARDE | LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ | CHÁ BISCOITO | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - BANANA | LEITE CARMELADO PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS |
| PRINCIPAL | ARROZ NHOQUE COM MOLHO DE CARNE (EXTRATO/CUBOS) LEGUME REFOGADO (ACELGA) FRUTA - LARANJA | ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE) | MACARRÃO COM CARNE TIRAS DESFIADO E LEGUMES (TIRAS/ABOBRINHA, CENOURA/COLORAU) SALADA COZIDA (BETERRABA) FRUTA - LARANJA | ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS E LEGUMES REFOGADOS (CENOURA / COUVE-MANTEIGA / ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO) | ARROZ CARNE DE PANELA (CUBOS) LEGUME ASSADO OU REFOGADO (ABOBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - MAÇÃ |
| KCAL TOTAL | 576 | 494 | 535 | 486 | 543 |
| | 31 | 01/nov | 02/nov | 03/nov | 04/nov |
| DESJEJUM / LANCHE DA TARDE | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) BISCOITO | LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ | FERIADO | LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO | FLOCOS COM LEITE |
| PRINCIPAL | ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ERVILHA, CENOURA) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BATATA DOCE) FRUTA - LARANJA | ARROZ POLENTA COM MOLHO DE CARNE (EXTRATO/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- FLOR/BROCOLIS) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE) FRUTA - BANANA |
| KCAL TOTAL | 514 | 518 | | 550 | 457 |

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE OUTUBRO 2022

| 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 |

| | QTD MENSAL | MÉDIA DIÁRIA |
|-----------------|------------|--------------|
| E. (KCAL) | 10.403 | 520 |
| PROT. (g) | 379 | 19 |
| LIPÍDEOS (g) | 250 | 13 |
| SAT. (g) | 94 | 5 |
| CARB. (g) | 1.692 | 85 |
| FIBRA (g) | 118 | 6 |
| CÁLCIO (mg) | 3.556 | 178 |
| MAGNÉSIO (mg) | 1.397 | 70 |
| FERRO (mg) | 53 | 3 |
| ZINCO (mg) | 47 | 2 |
| RETINOL (mcg) | 1.834 | 92 |
| VIT. C (mg) | 780 | 39 |
| SÓDIO (mg) | 11.095 | 555 |
| 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 que sobram 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

OUTUBRO / 2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

| SEMANA DE 03/10/2022 A 07/10/2022 | | |
|-----------------------------------|-------------|--------------|
| | QTD SEMANAL | MÉDIA DIÁRIA |
| E. (KCAL) | 2.435 | 487 |
| PROT. (g) | 87 | 17 |
| LIPÍDEOS (g) | 55 | 11 |
| SAT. (g) | 21 | 4 |
| CARB. (g) | 409 | 82 |
| FIBRA (g) | 28 | 6 |
| CÁLCIO (mg) | 794 | 159 |
| MAGNÉSIO (mg) | 334 | 67 |
| FERRO (mg) | 12 | 2 |
| ZINCO (mg) | 10 | 2 |
| RETINOL (mcg) | 372 | 74 |
| VIT. C (mg) | 225 | 45 |
| SÓDIO (mg) | 2254 | 451 |
| GORD. TRANS (g) | 0 | 0 |

| SEMANA DE 10/10/2022 A 14/10/2022 | | |
|-----------------------------------|-------------|--------------|
| | QTD SEMANAL | MÉDIA DIÁRIA |
| E. (KCAL) | 2.262 | 566 |
| PROT. (g) | 84 | 21 |
| LIPÍDEOS (g) | 53 | 13 |
| SAT. (g) | 21 | 5 |
| CARB. (g) | 367 | 92 |
| FIBRA (g) | 24 | 6 |
| CÁLCIO (mg) | 791 | 198 |
| MAGNÉSIO (mg) | 287 | 72 |
| FERRO (mg) | 12 | 3 |
| ZINCO (mg) | 12 | 3 |
| RETINOL (mcg) | 444 | 111 |
| VIT. C (mg) | 140 | 35 |
| SÓDIO (mg) | 2245 | 561 |
| GORD. TRANS (g) | 0 | 0 |

| SEMANA DE 17/10/2022 A 21/10/2022 | | |
|-----------------------------------|-------------|--------------|
| | QTD SEMANAL | MÉDIA DIÁRIA |
| E. (KCAL) | 2.571 | 514 |
| PROT. (g) | 92 | 18 |
| LIPÍDEOS (g) | 61 | 12 |
| SAT. (g) | 23 | 5 |
| CARB. (g) | 427 | 85 |
| FIBRA (g) | 31 | 6 |
| CÁLCIO (mg) | 849 | 170 |
| MAGNÉSIO (mg) | 357 | 71 |
| FERRO (mg) | 13 | 3 |
| ZINCO (mg) | 11 | 2 |
| RETINOL (mcg) | 428 | 86 |
| VIT. C (mg) | 157 | 31 |
| SÓDIO (mg) | 3055 | 611 |
| GORD. TRANS (g) | 0 | 0 |

| SEMANA DE 24/10/2022 A 28/10/2022 | | |
|-----------------------------------|-------------|--------------|
| | QTD SEMANAL | MÉDIA DIÁRIA |
| E. (KCAL) | 2.268 | 454 |
| PROT. (g) | 83 | 17 |
| LIPÍDEOS (g) | 57 | 11 |
| SAT. (g) | 20 | 4 |
| CARB. (g) | 364 | 73 |
| FIBRA (g) | 27 | 5 |
| CÁLCIO (mg) | 717 | 143 |
| MAGNÉSIO (mg) | 296 | 59 |
| FERRO (mg) | 11 | 2 |
| ZINCO (mg) | 10 | 2 |
| RETINOL (mcg) | 378 | 76 |
| VIT. C (mg) | 201 | 40 |
| SÓDIO (mg) | 2622 | 524 |
| GORD. TRANS (g) | 0 | 0 |

| SEMANA DE 31/10/2022 A 04/11/2022 | | |
|-----------------------------------|-------------|--------------|
| | QTD SEMANAL | MÉDIA DIÁRIA |
| E. (KCAL) | 2.867 | 717 |
| PROT. (g) | 109 | 27 |
| LIPÍDEOS (g) | 79 | 20 |
| SAT. (g) | 33 | 8 |
| CARB. (g) | 436 | 109 |
| FIBRA (g) | 31 | 8 |
| CÁLCIO (mg) | 1456 | 364 |
| MAGNÉSIO (mg) | 449 | 112 |
| FERRO (mg) | 17 | 4 |
| ZINCO (mg) | 13 | 3 |
| RETINOL (mcg) | 791 | 198 |
| VIT. C (mg) | 161 | 40 |
| SÓDIO (mg) | 3551 | 888 |
| GORD. TRANS (g) | 0 | 0 |