



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; excepcionais 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