



**CARDÁPIO CMEI (CB) - INTEGRAL**



**OUTUBRO / 2022**

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	3	4	5	6	7
DESJEJUM	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - <b>MAÇÃ RASPADA</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - <b>MELÃO RASPADO OU AMASSADO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - <b>MAÇÃ RASPADA</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - <b>MELÃO RASPADO OU AMASSADO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - <b>BANANA AMASSADA</b>
ALMOÇO	ARROZ CARNE DESFIADA AO MOLHO LEGUME REFOGADO ( <b>REPOLHO/CENOURA</b> )	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES ( <b>CENOURA/VAGEM</b> ) LEGUME REFOGADO ( <b>BETERRABA</b> )	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA EM CUBINHOS COM LEGUME ( <b>BATATA DOCE/CUBOS</b> ) LEGUME REFOGADO ( <b>REPOLHO/TOMATE</b> )	ARROZ FRANGO DESFIADO AO MOLHO (COLORAU) LEGUME REFOGADO ( <b>CENOURA/ABOBRINHA</b> )	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA DESFIADA ( <b>CUBOS</b> ) LEGUMES REFOGADOS ( <b>COUVE-MANTEIGA/CHUCHU</b> )
LANCHE DA TARDE	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - <b>PERA AMASSADA OU RASPADA</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - <b>MAÇÃ RASPADA</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - <b>MAMÃO AMASSADA OU RASPADA</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - <b>BANANA AMASSADA</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - <b>MELÃO RASPADA</b>
JANTAR	ARROZ FEIJÃO FRANGO EM CUBINHOS COM LEGUME ( <b>BATATA DOCE</b> ) LEGUME REFOGADO ( <b>ACELGA/TOMATE</b> )	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO AO MOLHO LEGUME REFOGADO ( <b>ABOBRINHA/CENOURA</b> )	SOPA DE MACARRÃO ( <b>AVE MARIA</b> ) COM MOLHO DE FRANGO E LEGUMES ( <b>CENOURA/BATATA/ESPINAFRE/COLO RAU</b> )	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS ( <b>ESPINAFRE, CENOURA</b> ) LEGUMES REFOGADOS ( <b>ABÓBORA CABOTIÁ</b> )	ARROZ CARNE MOÍDA COM LEGUMES ( <b>CENOURA/VAGEM</b> ) LEGUME REFOGADO ( <b>BROCOLIS</b> )
KCAL TOTAL	577	588	626	575	562
	10	11	12	13	14
DESJEJUM	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - <b>MAÇÃ RASPADA</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - <b>MELÃO RASPADO OU AMASSADO</b>	<b>FERIADO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - <b>BANANA AMASSADA</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - <b>MAMÃO AMASSADO</b>
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADA COM LEGUMES ( <b>ABOBRINHA/CUBOS</b> ) VIRADO DE OVOS MEXIDOS COM LEGUMES ( <b>CENOURA</b> )	ARROZ FRANGO DESFIADO AO MOLHO LEGUME REFOGADO ( <b>CHUCHU/CENOURA</b> )	<b>FERIADO</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADA COM LEGUMES ( <b>MANDIOCA/CUBOS</b> ) LEGUME REFOGADO ( <b>REPOLHO</b> )	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE FRANGO DESFIADO LEGUME REFOGADO ( <b>ESPINAFRE</b> )
LANCHE DA TARDE	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - <b>MAMÃO AMASSADO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - <b>PERA AMASSADA OU RASPADA</b>	<b>FERIADO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - <b>MAÇÃ RASPADA</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - <b>MELÃO RASPADO OU AMASSADO</b>
JANTAR	ARROZ FRANGO DESFIADO COM LEGUME ( <b>BATATA</b> ) LEGUME REFOGADO ( <b>ACELGA</b> )	ARROZ FEIJÃO CARNE TIRINHAS COM LEGUMES ( <b>CENOURA/BROCOLIS/COLORAU/TI RAS</b> ) LEGUME REFOGADO ( <b>ABOBRINHA</b> )	<b>FERIADO</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA DESFIADA COM MOLHO ( <b>COLORAU/ACEM</b> ) LEGUME REFOGADO OU ASSADO ( <b>BETERRABA</b> )	SOPA DE MACARRÃO ( <b>AVE MARIA</b> ) COM CARNE MOÍDA E LEGUMES ( <b>CENOURA/ABOBRINHA/BATATA</b> )
KCAL TOTAL	646	539	0	638	598



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



**BERÇÁRIO**  
**INTEGRAL**

**CARDÁPIO CMEI (CB) - INTEGRAL**

**OUTUBRO / 2022**

	17	18	19	20	21
DESJEJUM	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - <b>MAMÃO AMASSADO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - <b>MAMÃO RASPADA OU AMASSADA</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - <b>MAÇÃ RASPADA</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - <b>BANANA AMASSADA</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - <b>MAMÃO AMASSADO</b>
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES ( <b>CHUCHU</b> ) LEGUMES REFOGADOS ( <b>REPOLHO/CENOURA</b> )	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADA COM LEGUMES ( <b>CENOURA/ ABOBRINHA /COLORAU/CARNE CUBOS</b> ) LEGUME REFOGADO ( <b>BETERRABA</b> )	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM MOLHO DE CARNE DESFIADA ( <b>CUBOS</b> ) LEGUME REFOGADO ( <b>ACELGA/CENOURA</b> )	ARROZ CARNE DESFIADA AO MOLHO ( <b>COLORAU/CARNE TIRAS</b> ) LEGUME REFOGADO ( <b>REPOLHO COM CENOURA RALADA</b> )	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES ( <b>CENOURA/ABOBRINHA</b> ) LEGUME REFOGADO ( <b>BATATA DOCE / TOMATE</b> )
LANCHE DA TARDE	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - <b>MAÇÃ RASPADA OU AMASSADA</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - <b>PERA RASPADA</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - <b>MELÃO RASPADO OU AMASSADO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - <b>MAÇÃ RASPADA</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - <b>BANANA AMASSADA</b>
JANTAR	ARROZ CARNE TIRINHAS COM LEGUMES ( <b>CENOURA/ABOBRINHA</b> ) LEGUME REFOGADO ( <b>BATATA TOMATE</b> )	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES ( <b>COUVE-MANTEIGA/CENOURA</b> ) LEGUME REFOGADO ( <b>ACELGA COM CENOURA RALADA</b> )	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADA COM LEGUMES ( <b>ESPINAFRE/CENOURA</b> ) LEGUME REFOGADO OU ASSADO ( <b>BATATA DOCE</b> )	SOPA DE MACARRÃO ( <b>AVE MARIA</b> ) COM FEIJÃO E FRANGO TOMATE E LEGUME ( <b>CENOURA/ACELGA/COLORAU</b> )	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE FRANGO DESFIADO LEGUME REFOGADO ( <b>CENOURA/VAGEM</b> )
KCAL TOTAL	604	630	596	595	626
	24	25	26	27	28
DESJEJUM	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - <b>MAÇÃ RASPADA</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - <b>PERA RASPADA OU AMASSADA</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - <b>MAMÃO AMASSADO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - <b>BANANA AMASSADA</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - <b>MELÃO RASPADO OU AMASSADO</b>
ALMOÇO	ARROZ CARNE DESFIADA COM LEGUME ( <b>BATATA/COLORAU/CUBOS</b> ) LEGUME REFOGADO ( <b>ACELGA</b> )	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME ( <b>CENOURA</b> ) LEGUME REFOGADO ( <b>BATATA</b> )	ARROZ FRANGO DESFIADO COM LEGUMES ( <b>ABOBRINHA, CENOURA/COLORAU</b> ) LEGUME REFOGADO ( <b>BETERRABA</b> )	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS E LEGUMES REFOGADOS ( <b>CENOURA / COUVE-MANTEIGA / ABOBRINHA</b> ) LEGUME REFOGADO ( <b>REPOLHO</b> )	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PENELA DESFIADA ( <b>CUBOS</b> ) LEGUME ASSADO OU REFOGADO ( <b>ABOBOR ACABOTIA</b> )
LANCHE DA TARDE	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - <b>MAMÃO RASPADO OU AMASSADO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - <b>MAÇÃ RASPADA</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - <b>MELÃO RASPADO OU AMASSADO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - <b>MAÇÃ RASPADA</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - <b>PERA AMASSADA</b>
JANTAR	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM LEGUMES ( <b>CENOURA/ESPINAFRE</b> ) LEGUME REFOGADO ( <b>BETERRABA</b> )	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUMES ( <b>ABO. CABOTIÁ</b> ) LEGUME REFOGADO ( <b>ACELGA/BROCOLIS</b> )	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA DESFIADA COM LEGUMES ( <b>BATATA/CUBOS</b> ) LEGUME REFOGADO ( <b>ABOBRINHA</b> )	ARROZ CARNE MOÍDA AO MOLHO COM LEGUME ( <b>TOMATE P/ MOLHO/COLORAU/CHUCHU</b> ) LEGUME REFOGADO ( <b>COUVE-FLOR</b> )	SOPA DE MACARRÃO ( <b>AVE MARIA</b> ) COM FRANGO E LEGUMES ( <b>CHUCHU/BATATA DOCE/CENOURA</b> )
KCAL TOTAL	604	618	576	590	572



Prefeitura do Município de Londrina  
Secretaria Municipal de Educação



**BERÇÁRIO  
INTEGRAL**

**CARDÁPIO CMEI (CB) - INTEGRAL**



**OUTUBRO / 2022**

	31	01/nov	02/nov	03/nov	04/nov
DESJEJUM	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - <b>MAÇÃ RASPADA</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - <b>PERA RASPADA OU AMASSADA</b>	<b>FERIADO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - <b>MELÃO RASPADO OU AMASSADO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - <b>BANANA AMASSADA</b>
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BATATA DOCE)	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE CARNE DESFIADA (COLORAU/CUBOS) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	<b>FERIADO</b>	ARROZ CARNE DESFIADA E LEGUMES (CENOURA / ABOBRINHA/COLORAU/CUBOS)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA) LEGUME REFOGADO (COUVE-MANTEIGA/BROCOLIS)
LANCHE DA TARDE	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - <b>MAMÃO AMASSADO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - <b>MELÃO AMASSADO</b>	<b>FERIADO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - <b>PERA AMASSADA</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - <b>MAÇÃ RASPADA</b>
JANTAR	SOPA DE MACARRÃO (AVE MARIA) COM MOLHO DE FRANGO DESFIADO E LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA/COLORAU)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA DOCE/CUBOS) LEGUME REFOGADO (REPOLHO/CENOURA)	<b>FERIADO</b>	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS (ESPINAFRE, CENOURA) LEGUMES REFOGADO (COUVE-MANTEIGA)	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE FRANGO (COLORAU/FRANGO) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)
KCAL TOTAL	603	609	0	539	633

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE OUTUBRO 2022

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
DESJEJUM	15' antes das atividades pedagógicas
COLAÇÃO	1h após o 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)	11.963	598
PROT. (g)	384	19
LIPÍDEOS (g)	378	19
SAT. (g)	138	7
CARB. (g)	1.785	89
FIBRA (g)	157	8
CÁLCIO (mg)	7.545	377
MAGNÉSIO (mg)	1.901	95
FERRO (mg)	125	6
ZINCO (mg)	88	4
RETINOL (mcg)	6.399	320
VIT. C (mg)	1.951	98
SÓDIO (mg)	8.574	429
GORD. TRANS (g)	0	0

Fábio Alfredo Gonçalves de Campos  
Gerente de Alimentação Escolar

Mirza 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**

**OUTUBRO / 2022**

**VALOR NUTRICIONAL SEMANAL**

SEMANA DE 03/10/2022 A 07/10/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.910	582
PROT. (g)	97	19
LIPÍDEOS (g)	93	19
SAT. (g)	34	7
CARB. (g)	427	85
FIBRA (g)	37	7
CÁLCIO (mg)	1882	376
MAGNÉSIO (mg)	457	91
FERRO (mg)	31	6
ZINCO (mg)	22	4
RETINOL (mcg)	1592	318
VIT. C (mg)	401	80
SÓDIO (mg)	2176	435
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 10/10/2022 A 14/10/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.421	605
PROT. (g)	77	19
LIPÍDEOS (g)	75	19
SAT. (g)	28	7
CARB. (g)	364	91
FIBRA (g)	30	7
CÁLCIO (mg)	1487	372
MAGNÉSIO (mg)	386	96
FERRO (mg)	25	6
ZINCO (mg)	18	4
RETINOL (mcg)	1255	314
VIT. C (mg)	401	100
SÓDIO (mg)	1557	389
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 17/10/2022 A 21/10/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.051	610
PROT. (g)	97	19
LIPÍDEOS (g)	96	19
SAT. (g)	35	7
CARB. (g)	458	92
FIBRA (g)	43	9
CÁLCIO (mg)	1899	380
MAGNÉSIO (mg)	506	101
FERRO (mg)	32	6
ZINCO (mg)	23	5
RETINOL (mcg)	1610	322
VIT. C (mg)	525	105
SÓDIO (mg)	2158	432
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 24/10/2022 A 28/10/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.960	592
PROT. (g)	92	18
LIPÍDEOS (g)	96	19
SAT. (g)	35	7
CARB. (g)	440	88
FIBRA (g)	40	8
CÁLCIO (mg)	1886	377
MAGNÉSIO (mg)	465	93
FERRO (mg)	31	6
ZINCO (mg)	22	4
RETINOL (mcg)	1611	322
VIT. C (mg)	470	94
SÓDIO (mg)	2207	441
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 31/10/2022 A 04/11/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.384	596
PROT. (g)	77	19
LIPÍDEOS (g)	75	19
SAT. (g)	27	7
CARB. (g)	355	89
FIBRA (g)	31	8
CÁLCIO (mg)	1518	379
MAGNÉSIO (mg)	365	91
FERRO (mg)	25	6
ZINCO (mg)	18	4
RETINOL (mcg)	1302	326
VIT. C (mg)	333	83
SÓDIO (mg)	1787	447
GORD. TRANS (g)	0	0