



CARDÁPIO CMEI (P4 E P5) - PARCIAL

OUTUBRO / 2022

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	3	4	5	6	7
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE BATIDO COM POLPA FRUTA - <b>MAÇÃ</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA ( <b>BANANA+MAMÃO</b> ) FRUTA - <b>MELÃO</b>	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	CHÁ BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA ( <b>MAÇÃ</b> ) FRUTA - <b>BANANA</b>
PRINCIPAL	ARROZ NHOQUE COM CARNE AO MOLHO ( <b>TIRAS/COLORAU</b> ) LEGUME REFOGADO ( <b>REPOLHO/CENOURA</b> ) FRUTA - <b>LARANJA</b>	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM LEGUMES ( <b>CENOURA/VAGEM</b> ) LEGUME REFOGADO ( <b>BETERRABA</b> )	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME ( <b>BATATA DOCE CUBOS</b> ) SALADA CRUA ( <b>REPOLHO/TOMATE</b> ) FRUTA - <b>MAÇÃ</b>	MACARRÃO COM CARNE DESFIADA E LEGUMES ( <b>CENOURA / ABOBRINHA/COLORAU/ACÉM</b> ) SALADA CRUA ( <b>ALFACE</b> ) FRUTA - <b>LARANJA</b>	CACHORRO-QUENTE SUCO DE POLPA GELATINA COLORIDA E/OU MACARRÃO A BOLONHESA
KCAL TOTAL	481	418	617	511	408
	10	11	12	13	14
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE CARAMELADO PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS	FLOCOS COM LEITE FRUTA - <b>MAÇÃ</b>	<b>FERIADO</b>	BEBIDA LACTÉA BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA ( <b>BANANA + MAÇÃ</b> ) FRUTA - <b>MAÇÃ</b>
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES ( <b>ABOBRINHA/CUBOS</b> ) FAROFA COM OVOS E LEGUMES ( <b>CENOURA</b> ) SALADA CRUA ( <b>REPOLHO/TOMATE</b> ) FRUTA - <b>LARANJA</b>	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO LEGUME REFOGADO ( <b>BATATA</b> ) SALADA CRUA ( <b>PEPINO</b> )	<b>FERIADO</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE CUBOS COM LEGUMES ( <b>MANDIOCA/CUBOS</b> ) SALADA CRUA ( <b>REPOLHO</b> ) FRUTA - <b>LARANJA</b>	MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS SALADA CRUA ( <b>ALFACE</b> ) BOLO DE CHOCOLATE
<b>SEMANA DA CRIANÇA</b>	<b>** 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</b>				
KCAL TOTAL	673	471	0	539	579
	17	18	19	20	21
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	CHÁ BISCOITO	LEITE BATIDO COM POLPA FRUTA - <b>MAÇÃ</b>	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA ( <b>MAMÃO + BANANA</b> ) FRUTA - <b>BANANA</b>	LEITE CARAMELADO PÃO DE FORMA COM REQUEIJÃO
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME ( <b>CHUCHU</b> ) LEGUMES REFOGADO ( <b>REPOLHO/CENOURA</b> ) FRUTA - <b>LARANJA</b>	MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE E LEGUMES ( <b>CENOURA/ ABOBRINHA /COLORAU/CARNE CUBOS</b> ) SALADA COZIDA ( <b>BETERRABA</b> )	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE CARNE DESFIADO ( <b>CUBOS</b> ) LEGUME REFOGADO ( <b>CENOURA</b> ) SALADA ( <b>ACELGA/TOMATE</b> ) FRUTA - <b>MAÇÃ</b>	ARROZ NHOQUE COM CARNE AO MOLHO ( <b>COLORAU/CARNE TIRAS</b> ) SALADA CRUA ( <b>REPOLHO COM CENOURA RALADA</b> ) SALADA DE FRUTA ( <b>BANANA/LARANJA/MAÇÃ</b> )	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES ( <b>CENOURA/ABOBRINHA</b> ) LEGUME REFOGADO ( <b>BATATA DOCE / TOMATE</b> ) SALADA CRUA ( <b>PEPINO</b> ) FRUTA - <b>MAÇÃ</b>
KCAL TOTAL	542	457	571	506	485



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	SUCO DE POLPA BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - BANANA	LEITE CARAMELADO PÃO DE LEITE COM QUEIJO
PRINCIPAL	ARROZ NHOQUE COM MOLHO DE CARNE (EXTRATO/CUBOS) LEGUME REFOGADO (ACELGA/CENOURA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA) LEGUME REFOGADO (BATATA/ESPINAFRE) 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 FEIJÃO CARNE DE PENELA (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	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) PÃO DE FORMA COM MANTEIGA
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 sobraem 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