



**CARDÁPIO CMEI (CB) - INTEGRAL**

**NOVEMBRO / 2022**

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	31/out	1	2	3	4
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 ( <b>CENOURA</b> ) LEGUME REFOGADO OU ASSADO ( <b>BATATA DOCE</b> )	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE CARNE DESFIADA ( <b>COLORAU/CUBOS</b> ) LEGUME REFOGADO ( <b>BETERRABA</b> )	<b>FERIADO</b>	ARROZ CARNE DESFIADA E LEGUMES ( <b>CENOURA / ABOBRINHA/COLORAU/CUBOS</b> )	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES ( <b>CENOURA/ESPINAFRE</b> ) LEGUME REFOGADO ( <b>COUVE-FLOR</b> )
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 ( <b>AVE MARIA</b> ) COM MOLHO DE FRANGO DESFIADO E LEGUMES ( <b>CENOURA/ABOBRINHA/COLORAU</b> )	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES ( <b>BATATA DOCE/CUBOS</b> ) LEGUME REFOGADO ( <b>REPOLHO/CENOURA</b> )	<b>FERIADO</b>	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS LEGUMES REFOGADO ( <b>CENOURA</b> )	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE FRANGO ( <b>COLORAU/FRANGO</b> ) LEGUME REFOGADO ( <b>BETERRABA</b> )
KCAL TOTAL	603	609	0	539	633
	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
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>BANANA RASPADA OU AMASSADA</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - <b>MAMÃO AMASSADO</b>
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUMES ( <b>CENOURA/VAGEM</b> ) LEGUMES REFOGADO ( <b>REPOLHO</b> )	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES ( <b>CENOURA/CHUCHU</b> ) LEGUMES REFOGADO ( <b>BETERRABA</b> )	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADA COM LEGUMES ( <b>INHAME/CUBOS</b> ) LEGUME REFOGADO ( <b>CENOURA</b> )	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADA COM LEGUMES ( <b>ABOBRINHA/CUBOS</b> ) LEGUME REFOGADO ( <b>ACELGA/CENOURA</b> )	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS OU OMELETE COM LEGUMES ( <b>ESPINAFRE/CENOURA</b> ) LEGUME REFOGADO ( <b>BROCOLIS</b> )
LANCHE DA TARDE	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - <b>MAMÃO AMASSADO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - <b>PERA AMASSADA OU 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 AMASSADO</b>
JANTAR	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES ( <b>BROCOLIS/CENOURA</b> ) LEGUME REFOGADO ( <b>ACELGA/TOMATE</b> )	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA DESFIADA COM LEGUME ( <b>BATATA DOCE/COLORAU</b> ) LEGUME REFOGADO ( <b>ABOBRINHA</b> )	CANJA DE FRANGO ( <b>BATATA/CENOURA/ABOBRINHA</b> )	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUMES ( <b>CENOURA/BROCOLIS/COLORAU/TI RAS</b> ) LEGUME REFOGADO ( <b>REPOLHO</b> )	SOPA DE MACARRÃO ( <b>AVE MARIA</b> ) COM CARNE E LEGUMES ( <b>CENOURA/ABOBRINHA/BATATA</b> )
KCAL TOTAL	634	614	547	606	636



NOVEMBRO / 2022

BERÇÁRIO  
INTEGRAL

	14	15	16	17	18
DESJEJUM	RECESSO	FERIADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL)	LEITE (FÓRMULA INFANTIL)	LEITE (FÓRMULA INFANTIL)
ALMOÇO	RECESSO	FERIADO	ARROZ FEIJÃO FRANGO CUBOS COM LEGUMES (MANDIOCA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADA AO MOLHO (COLORAU/CARNE TIRAS) LEGUME REFOGADO (CARÁ)	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES (COLORAU/ABÓBORA)
LANCHE DA TARDE	RECESSO	FERIADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL)	LEITE (FÓRMULA INFANTIL)	LEITE (FÓRMULA INFANTIL)
JANTAR	RECESSO	FERIADO	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO (COLORAU) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BETERRABA)	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE FRANGO (COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (INHAME/CUBOS)
KCAL TOTAL			556	537	531
	21	22	23	24	25
DESJEJUM	LEITE (FÓRMULA INFANTIL)	LEITE (FÓRMULA INFANTIL)	LEITE (FÓRMULA INFANTIL)	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - BANANA AMASSADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MELÃO RASPADO OU AMASSADO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO COZIDO DE CARNE COM LEGUME (BATATA DOCE/CUBOS)	ARROZ FEIJÃO PRETO CARNE DE PANELA COM LEGUME (INHAME)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO E LEGUMES (ABOBRINHA, CENOURA/COLORAU)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM LEGUME (REPOLHO) LEGUMES REFOGADOS (CENOURA / COUVE-MANTEIGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (INHAME) LEGUME ASSADO OU REFOGADO (ACELGA)
LANCHE DA TARDE	LEITE (FÓRMULA INFANTIL)	LEITE (FÓRMULA INFANTIL)	LEITE (FÓRMULA INFANTIL)	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - PERA AMASSADA
JANTAR	ARROZ FEIJÃO PRETO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (BATATA/CUBOS)	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO COM LEGUME (ABÓBORA CABOTIÁ)	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE CARNE (COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (CENOURA/ESPINAFRE) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (CHUCHU/CENOURA/BATATA DOCE) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	542	506	522	631	604



Prefeitura do Município de Londrina  
Secretaria Municipal de Educação



**BERÇÁRIO  
INTEGRAL**

**CARDÁPIO CMEI (CB) - INTEGRAL**

**NOVEMBRO / 2022**

	28	29	30	01/dez	02/dez
DESJEJUM	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - <b>MAÇÃ RASPADA</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - <b>PERA RASPADA OU AMASSADA</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - <b>MAÇÃ RASPADA</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - <b>MAMÃO RASPADO OU AMASSADO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - <b>BANANA AMASSADA</b>
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES <b>(ESPINAFRE, CENOURA)</b> LEGUME REFOGADO <b>(REPOLHO)</b> FRUTA - <b>LARANJA</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADA <b>(COLORAU/TOMATE)</b> LEGUME REFOGADO <b>(BETERRABA)</b>	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO COM LEGUME <b>(COLORAU/BATATA/CENOURA)</b> LEGUME REFOGADO <b>(ACELGA/CENOURA)</b>	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE CARNE <b>(COLORAU/CUBOS)</b> LEGUMES REFOGADOS <b>(CENOURA / ABOBRINHA)</b>	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDO OU OMELETE COM LEGUMES <b>(CENOURA)</b> LEGUME REFOGADO <b>(COUVE-FLOR/BROCOLIS)</b>
LANCHE DA TARDE	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - <b>MELÃO AMASSADO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - <b>MAMÃO AMASSADO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - <b>MELANCIA</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - <b>BANANA AMASSADA</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - <b>MAÇÃ RASPADA</b>
JANTAR	SOPA DE MACARRÃO <b>(AVE MARIA)</b> COM MOLHO DE FRANGO DESFIADO E LEGUMES <b>(CENOURA/ABOBRINHA/ COLORAU)</b>	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUMES <b>(BATATA DOCE/CUBOS)</b> LEGUME REFOGADO <b>(CENOURA)</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE TIRINHAS E LEGUMES <b>(CENOURA / ABOBRINHA/COLORAU)</b>	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS <b>(BROCOLIS)</b> LEGUMES REFOGADO <b>(COUVE-MANTEIGA/CENOURA)</b>	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE FRANGO <b>(COLORAU/FRANGO)</b> LEGUME REFOGADO <b>(BETERRABA)</b>
KCAL TOTAL	604	623	594	671	623

**VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE NOVEMBRO 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)	9.273	464
PROT. (g)	304	15
LIPÍDEOS (g)	303	15
SAT. (g)	111	6
CARB. (g)	1.343	67
FIBRA (g)	115	6
CÁLCIO (mg)	5.920	296
MAGNÉSIO (mg)	1.511	76
FERRO (mg)	100	5
ZINCO (mg)	71	4
RETINOL (mcg)	5.086	254
VIT. C (mg)	1.164	58
SÓDIO (mg)	6.578	329
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 sobram 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;

\* O uso dos HORTIFRUTIS deve ocorrer de acordo com a data de recebimento e perecibilidade, não sendo considerado como troca/alteração de cardápio;

\* 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).

**\*\*\* 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

NOVEMBRO / 2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 31/10/2022 A 04/11/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.781	445
PROT. (g)	57	14
LIPÍDEOS (g)	57	14
SAT. (g)	21	5
CARB. (g)	264	66
FIBRA (g)	23	6
CÁLCIO (mg)	1137	284
MAGNÉSIO (mg)	282	71
FERRO (mg)	19	5
ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	971	243
VIT. C (mg)	207	52
SÓDIO (mg)	1311	328
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 07/11/2022 A 11/11/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.037	607
PROT. (g)	100	25
LIPÍDEOS (g)	97	24
SAT. (g)	35	9
CARB. (g)	448	112
FIBRA (g)	43	11
CÁLCIO (mg)	1931	483
MAGNÉSIO (mg)	518	129
FERRO (mg)	33	8
ZINCO (mg)	23	6
RETINOL (mcg)	1616	404
VIT. C (mg)	476	119
SÓDIO (mg)	2055	514
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 14/11/2022 A 18/11/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.625	542
PROT. (g)	54	11
LIPÍDEOS (g)	54	11
SAT. (g)	20	4
CARB. (g)	229	46
FIBRA (g)	19	4
CÁLCIO (mg)	1039	208
MAGNÉSIO (mg)	266	53
FERRO (mg)	18	4
ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	930	186
VIT. C (mg)	151	30
SÓDIO (mg)	1211	242
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 21/11/2022 A 25/11/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.806	561
PROT. (g)	90	18
LIPÍDEOS (g)	93	19
SAT. (g)	35	7
CARB. (g)	403	81
FIBRA (g)	32	6
CÁLCIO (mg)	1811	362
MAGNÉSIO (mg)	439	88
FERRO (mg)	31	6
ZINCO (mg)	22	4
RETINOL (mcg)	1569	314
VIT. C (mg)	322	64
SÓDIO (mg)	2027	405
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 28/11/2022 A 02/12/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.820	364
PROT. (g)	64	16
LIPÍDEOS (g)	56	14
SAT. (g)	20	5
CARB. (g)	265	66
FIBRA (g)	24	6
CÁLCIO (mg)	1129	282
MAGNÉSIO (mg)	291	73
FERRO (mg)	19	5
ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	951	238
VIT. C (mg)	278	70
SÓDIO (mg)	1268	317
GORD. TRANS (g)	0	0