



CARDÁPIO CMEI (CB) - INTEGRAL

CARDÁPIO PROPOSTO

NOVEMBRO / 2022

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	31/out	1	2	3	4
DESJEJUM	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MELÃO RASPADO OU AMASSADO	FERIADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAMÃO RASPADO OU AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - BANANA AMASSADA
ALMOÇO	ARROZ CARNE DESFIADA AO MOLHO LEGUME REFOGADO (REPOLHO/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/VAGEM) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	FERIADO	ARROZ FRANGO DESFIADO AO MOLHO (COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA/ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA DESFIADA (CUBOS) LEGUMES REFOGADOS (COUVE-MANTEIGA/CHUCHU)
LANCHE DA TARDE	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - PERA AMASSADA OU RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAÇÃ RASPADA	FERIADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - BANANA AMASSADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MELÃO RASPADA
JANTAR	ARROZ FEIJÃO FRANGO EM CUBINHOS COM LEGUME (BATATA DOCE) LEGUME REFOGADO (ACELGA/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO AO MOLHO LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA/CENOURA)	FERIADO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS (ESPINAFRE, CENOURA) LEGUMES REFOGADOS (ABÓBORA CABOTIÁ)	ARROZ CARNE MOÍDA COM LEGUMES (CENOURA/VAGEM) LEGUME REFOGADO (BROCOLIS)
KCAL TOTAL	577	588		575	562
	7	8	9	10	11
DESJEJUM	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MELÃO RASPADO OU AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAMÃO AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - BANANA AMASSADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAMÃO AMASSADO
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADA COM LEGUMES (ABOBRINHA/CUBOS) VIRADO DE OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA)	ARROZ FRANGO DESFIADO AO MOLHO LEGUME REFOGADO (CHUCHU/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA/CUBOS) LEGUME REFOGADO (REPOLHO/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADA COM LEGUMES (MANDIOCA/CUBOS) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE FRANGO DESFIADO LEGUME REFOGADO (ESPINAFRE)
LANCHE DA TARDE	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAMÃO AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - PERA AMASSADA OU RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - BANANA AMASSADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MELÃO RASPADO OU AMASSADO
JANTAR	ARROZ FRANGO DESFIADO COM LEGUME (BATATA) LEGUME REFOGADO (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE TIRINHAS COM LEGUMES (CENOURA/BROCOLIS/COLORAU/TIRINHAS) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO OVOS COZIDOS COM LEGUME REFOGADO (COUVE-MANTEIGA/CENOURA) LEGUME REFOGADO (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA DESFIADA COM MOLHO (COLORAU/CEM) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BETERRABA)	SOPA DE MACARRÃO (AVE MARIA) COM CARNE MOÍDA E LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA/BATATA)
KCAL TOTAL	646	539	540	638	598



CARDÁPIO CMEI (CB) - INTEGRAL

NOVEMBRO / 2022

	14	15	16	17	18
DESJEJUM	RECESSO	FERIADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - BANANA AMASSADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAMÃO AMASSADO
ALMOÇO	RECESSO	FERIADO	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM MOLHO DE CARNE DESFIADA (CUBOS) LEGUME REFOGADO (ACELGA/CENOURA)	ARROZ CARNE DESFIADA AO MOLHO (COLORAU/CARNE TIRAS) LEGUME REFOGADO (REPOLHO COM CENOURA RALADA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE / TOMATE)
LANCHE DA TARDE	RECESSO	FERIADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MELÃO RASPADO OU AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - BANANA AMASSADA
JANTAR	RECESSO	FERIADO	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADA COM LEGUMES (ESPINAFRE/CENOURA) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BATATA DOCE)	SOPA DE MACARRÃO (AVE MARIA) COM FEIJÃO E FRANGO TOMATE E LEGUME (CENOURA/ACELGA/COLORAU)	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE FRANGO DESFIADO LEGUME REFOGADO (CENOURA/VAGEM)
KCAL TOTAL	0	0	596	595	626
	21	22	23	24	25
DESJEJUM	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - PERA RASPADA OU AMASSADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAMÃO AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - BANANA AMASSADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MELÃO RASPADO OU AMASSADO
ALMOÇO	ARROZ CARNE DESFIADA COM LEGUME (BATATA/COLORAU/CUBOS) LEGUME REFOGADO (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA) LEGUME REFOGADO (BATATA)	ARROZ FRANGO DESFIADO COM LEGUMES (ABOBRINHA, CENOURA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS E LEGUMES REFOGADOS (CENOURA / COUVE-MANTEIGA / ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PENELA DESFIADA (CUBOS) LEGUME ASSADO OU REFOGADO (ABOBRINHA ACABOTIA)
LANCHE DA TARDE	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAMÃO RASPADO OU AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MELÃO RASPADO OU AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - PERA AMASSADA
JANTAR	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM LEGUMES (CENOURA/ESPINAFRE) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUMES (ABO. CABOTIÁ) LEGUME REFOGADO (ACELGA/BROCOLIS)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA DESFIADA COM LEGUMES (BATATA/CUBOS) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)	ARROZ CARNE MOÍDA AO MOLHO COM LEGUME (TOMATE P/ MOLHO/COLORAU/CHUCHU) LEGUME REFOGADO (COUVE-FLOR)	SOPA DE MACARRÃO (AVE MARIA) COM FRANGO E LEGUMES (CHUCHU/BATATA DOCE/CENOURA)
KCAL TOTAL	604	618	576	590	572



CARDÁPIO CMEI (CB) - INTEGRAL

NOVEMBRO / 2022

	28	29	30	01/dez	02/dez
DESJEJUM	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - PERA RASPADA OU AMASSADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MELÃO RASPADO OU AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - BANANA AMASSADA
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)	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO COM LEGUME (COLORAU/BATATA/CENOURA) LEGUMES REFOGADO (BETERRABA)	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 - MAMÃO AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MELÃO AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - BANANA AMASSADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - PERA AMASSADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAÇÃ RASPADA
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)	ARROZ NHOQUE COM FRANGO E LEGUMES (CENOURA / ABOBRINHA/COLORAU) SALADA (ACELGA)	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	590	539	633

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)	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 Kinoshita
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;

* 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 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

NOVEMBRO / 2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 31/10/2022 A 04/11/2022		
	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 07/11/2022 A 11/11/2022		
	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 14/11/2022 A 18/11/2022		
	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 21/11/2022 A 25/11/2022		
	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 28/11/2022 A 02/12/2022		
	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