



CARDÁPIO CMEI (CB) - INTEGRAL

CARDÁPIO PROPOSTO

DEZEMBRO / 2022

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
				1	2
DESJEJUM				LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MELÃO RASPADO OU AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - BANANA AMASSADA
ALMOÇO				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 - BANANA AMASSADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MELÃO RASPADO
JANTAR				ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS (ESPINAFRE, CENOURA) LEGUMES REFOGADOS (ABÓBORA CABOTIÁ)	ARROZ CARNE MOÍDA COM LEGUMES (CENOURA/VAGEM) LEGUME REFOGADO (BROCOLIS)
KCAL TOTAL	0	0	0	575	562
	5	6	7	8	9
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/TIRAS) 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/ACEM) 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
------------	-----	-----	-----	-----	-----



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



BERÇÁRIO
INTEGRAL

CARDÁPIO CMEI (CB) - INTEGRAL

DEZEMBRO / 2022

	12	13	14	15	16
DESJEJUM	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - PERA RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MELÃO RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - BANANA AMASSADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAMÃO AMASSADO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE / TOMATE)	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO COM LEGUME (COLORAU/BATATA/CENOURA) LEGUMES REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM MOLHO DE CARNE DESMIADA (CUBOS) LEGUME REFOGADO (ACELGA/CENOURA)	ARROZ CARNE DESMIADA 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	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - BANANA AMASSADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MELÃO RASPADO OU AMASSADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - MAÇÃ RASPADA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - BANANA AMASSADA
JANTAR	SOPA DE MACARRÃO COM FEIJÃO, CARNE E LEGUMES (BATATA/CENOURA/CHUCHU)	ARROZ CARNE MOÍDA E LEGUMES (CENOURA / ABOBRINHA/COLORAU)	ARROZ FEIJÃO CARNE DESMIADA 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 DESMIADO LEGUME REFOGADO (CENOURA/VAGEM)
KCAL TOTAL	521	590	596	595	626
	19	20	21	22	23
DESJEJUM	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES
ALMOÇO	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES
LANCHE DA TARDE	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES
JANTAR	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES
KCAL TOTAL	0	0	0	0	0



Prefeitura do Município de Londrina
Secretaria Municipal de Educação



**BERÇÁRIO
INTEGRAL**

CARDÁPIO CMEI (CB) - INTEGRAL

DEZEMBRO / 2022

	26	27	28	29	30
DESJEJUM	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES
ALMOÇO	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES
LANCHE DA TARDE	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES
JANTAR	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES
KCAL TOTAL	0	0	0	0	0

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE DEZEMBRO 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)	6.145	559
PROT. (g)	210	19
LÍPÍDEOS (g)	199	18
SAT. (g)	80	7
CARB. (g)	882	80
FIBRA (g)	70	6
CÁLCIO (mg)	3.997	363
MAGNÉSIO (mg)	875	80
FERRO (mg)	66	6
ZINCO (mg)	47	4
RETINOL (mcg)	3.490	317
VIT. C (mg)	807	73
SÓDIO (mg)	4.133	376
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 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 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

DEZEMBRO / 2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 01/12/2022 A 02/12/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.261	630
PROT. (g)	39	19
LIPÍDEOS (g)	38	19
SAT. (g)	14	7
CARB. (g)	195	97
FIBRA (g)	17	8
CÁLCIO (mg)	776	388
MAGNÉSIO (mg)	213	106
FERRO (mg)	13	6
ZINCO (mg)	9	4
RETINOL (mcg)	662	331
VIT. C (mg)	213	107
SÓDIO (mg)	958	479
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 05/12/2022 A 09/12/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.833	567
PROT. (g)	96	19
LIPÍDEOS (g)	92	18
SAT. (g)	35	7
CARB. (g)	408	82
FIBRA (g)	35	7
CÁLCIO (mg)	1847	369
MAGNÉSIO (mg)	396	79
FERRO (mg)	31	6
ZINCO (mg)	22	4
RETINOL (mcg)	1589	318
VIT. C (mg)	387	77
SÓDIO (mg)	1960	392
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 13/12/2022 A 16/12/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.052	513
PROT. (g)	75	19
LIPÍDEOS (g)	69	17
SAT. (g)	27	7
CARB. (g)	279	70
FIBRA (g)	18	5
CÁLCIO (mg)	1374	344
MAGNÉSIO (mg)	266	67
FERRO (mg)	23	6
ZINCO (mg)	17	4
RETINOL (mcg)	1239	310
VIT. C (mg)	206	52
SÓDIO (mg)	1215	304
GORD. TRANS (g)	0	0