



**CARDÁPIO CMEI (CB) - INTEGRAL**

**DEZEMBRO / 2022**

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
				1	2
DESJEJUM				LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - <b>MAMÃO RASPADO OU AMASSADO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - <b>BANANA AMASSADA</b>
ALMOÇO				ARROZ POLENTE COM MOLHO DE CARNE ( <b>COLORAU/CUBOS</b> ) LEGUMES REFOGADA( <b>CENOURA / ABOBRINHA/COLORAU/CUBOS</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>BANANA</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - <b>MAÇÃ</b>
JANTAR				ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS ( <b>BROCOLIS</b> ) LEGUMES REFOGADOS ( <b>COUVE-MANTEIGA/CENOURA</b> )	ARROZ POLENTE COM MOLHO DE FRANGO ( <b>COLORAU/FRANGO</b> ) LEGUME REFOGADO ( <b>BETERRABA</b> )
KCAL TOTAL				637	623
	5	6	7	8	9
DESJEJUM	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - <b>MAÇÃ</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - <b>MELÃO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - <b>MAÇÃ</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL)	LEITE (FÓRMULA INFANTIL)
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDO OU OMELETE COM LEGUMES ( <b>CENOURA</b> ) LEGUME REFOGADO ( <b>REPOLHO</b> )	ARROZ CARNE DE PANELA DESFIADA LEGUME REFOGADO ( <b>BATATA</b> )	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES ( <b>TIRAS/ABOBRINHA, CENOURA/COLORAU</b> ) SALADA COZIDA ( <b>BETERRABA</b> )	MACARRÃO COM E CARNE ( <b>LEGUMES</b> )	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME ( <b>LEGUME</b> )
LANCHE DA TARDE	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - <b>PERA</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - <b>MAMÃO</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL) FRUTA - <b>PERA</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL)	LEITE (FÓRMULA INFANTIL)
JANTAR	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES ( <b>TIRAS/ABOBRINHA, CENOURA/COLORAU</b> ) SALADA COZIDA ( <b>BETERRABA</b> )	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDO OU OMELETE COM LEGUMES ( <b>CENOURA</b> ) LEGUME REFOGADO ( <b>REPOLHO</b> )	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA LEGUME REFOGADO ( <b>ACELGA</b> )	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME ( <b>LEGUME</b> )	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE ( <b>LEGUMES</b> )
KCAL TOTAL	612	586	596	519	519



DEZEMBRO / 2022

BERÇÁRIO  
INTEGRAL

	12	13	14	15	16
DESJEJUM	LEITE (FÓRMULA INFANTIL)	LEITE (FÓRMULA INFANTIL)	LEITE (FÓRMULA INFANTIL)	LEITE (FÓRMULA INFANTIL)	LEITE (FÓRMULA INFANTIL)
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE OU FRANGO AO MOLHO	MACARRÃO COM CARNE OU FRANGO	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA	ARROZ FEIJÃO CARNE OU FRANGO AO MOLHO	ARROZ FEIJÃO CARNE OU FRANGO DESFIADO
LANCHE DA TARDE	LEITE (FÓRMULA INFANTIL)	LEITE (FÓRMULA INFANTIL)	LEITE (FÓRMULA INFANTIL)	LEITE (FÓRMULA INFANTIL)	LEITE (FÓRMULA INFANTIL)
JANTAR	MACARRÃO COM CARNE OU FRANGO	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA	MACARRÃO COM CARNE OU FRANGO	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE OU FRANGO	ARROZ FEIJÃO CARNE OU FRANGO AO MOLHO
KCAL TOTAL	520	511	507	520	514
	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
LIPÍDEOS (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