

# 2023 FEVEREIRO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

## CARDÁPIO CMEI INTEGRAL EXECUTADO (C1, C2, C3, P4 e P5)



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
			DATA: 01/02/2023	DATA: 02/02/2023	DATA: 03/02/2023
DESJEJUM / COLAÇÃO			PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
ALMOÇO			PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
LANCHE DA TARDE			PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
JANTAR			PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
KCAL TOTAL			0	0	0
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 06/02/2023	DATA: 07/02/2023	DATA: 08/02/2023	DATA: 09/02/2023	DATA: 10/02/2023
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ-BANANA) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO-BANANA) FRUTA - MELÃO	CHÁ CLARO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ-BANANA) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ) PÃO COM OVOS MEXIDO
ALMOÇO	MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE E LEGUMES (CENOURA/COLORAU/MOÍDA)  SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)  SALADA DE FRUTA (BANANA/LARANJA/MAÇÃ)	ARROZ FRANGO DESFIADO AO MOLHO (COLORAU/SOBRECOXA) LEGUMES REFOGADO (ESCAROLA)  SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO  CARNE AO MOLHO (COLORAU/SOBRECOXA) LEGUME REFOGADO (CHUCHÚ /CENOURA)	ARROZ POLENTA COM CARNE (MOÍDA /COLORAU) LEGUMES REFOGADO CHUCHÚ)	ARROZ FEIJÃO  CARNE MOÍDA COM LEGUME (COLORAU/MOÍDA/BATATA/ TOMATE) LEGUMES REFOGADO (CENOURA/ESCAROLA)  BOLO DE MAÇÃ E BANANA (SOMENTE PARA ALUNOS DO PERÍODO PARCIAL)
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ-MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	CHÁ CLARO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA-MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA-MAÇÃ) PÃO COM OVOS MEXIDO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA-MAÇÃ) FRUTA - BANANA
JANTAR	ARROZ FEIJÃO  CARNE COM LEGUMES (CENOURA/ COLORAU/TIRAS)  SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO  OVOS MEXIDOS (CENOURA/TOMATE)  SALADA CRUA (BETERRABA RALADA)  FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FRANGO DESFIADO (COLORAU/TOMATE/CUBOS) LEGUMES REFOGADO (ABÓBORA)  SALADA CRUA (REPOLHO)  FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO  CARNE DE PANELA COM LEGUMES (COLORAU/TOMATE/CUBOS/ BATATA DOCE)  LEGUME REFOGADO (ESCAROLA)	ARROZ FEIJÃO  OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA)  SALADA CRUA (ALFACE)  BOLO DE MAÇÃ E BANANA
KCAL TOTAL	779	727	703	804	981



# 2023 FEVEREIRO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

## CARDÁPIO CMEI INTEGRAL EXECUTADO (C1, C2, C3, P4 e P5)



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 13/02/2023	DATA: 14/02/2023	DATA: 15/02/2023	DATA: 16/02/2023	DATA: 17/02/2023
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	CHÁ CLARO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ-BANANA) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ-BANANA) PÃO DE LEITE COM QUEIJO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA/BATATA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (CENOURA/TOMATE/TIRAS) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FRANGO DESFIADO (COLORAU/SOBRECOXA) LEGUMES REFOGADO (CENOURA)	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO COM LEGUMES (CUBOS/COLORAU/CENOURA) SALADA CRUA (ALFACE)	MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO (COLORAU/TOMATE/SOBRECOXA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (TOMATE)
LANCHE DA TARDE	CHÁ CLARO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ-BANANA) PÃO DE LEITE COM QUEIJO	CHÁ CLARO BISCOITO
JANTAR	ARROZ CARNE AO MOLHO (CARNE MOÍDA/COLORAU) LEGUMES REFOGADOS (COUVE MANTEIGA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ FRANGO REFOGADO (COLORAU/SOBRECOXA) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUMES (BATATA/TOMATE/MOÍDA) SALADA CRUA (REPOLHO)	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (CHUCHU/CENOURA/BATATA DOCE/TIRAS) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (CENOURA/ERVILHA) SALADA CRUA (PEPINO) SALADA DE FRUTA (LARANJA/MAÇÃ/BANANA)
KCAL TOTAL	719	634	788	738	780
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 20/02/2023	DATA: 21/02/2023	DATA: 22/02/2023	DATA: 23/02/2023	DATA: 24/02/2023
DESJEJUM / COLAÇÃO	RECESSO	FERIADO	RECESSO	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	CHÁ CLARO BISCOITO
ALMOÇO	RECESSO		RECESSO	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE CARNE (TIRAS) LEGUMES REFOGADO OU ASSADO (BATATA)	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA /COLORAU) LEGUMES REFOGADO (ABÓBORA)
LANCHE DA TARDE	RECESSO	RECESSO	RECESSO	LEITE BISCOITO	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE
JANTAR	RECESSO		RECESSO	ARROZ TEMPERADO (CENOURA E ERVILHA) FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (MANDIOCA/COLORAU/CUBOS)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (SOBRECOXA /COLORAU/BATATA DOCE)
KCAL TOTAL	0	0	0	780	651

# 2023 FEVEREIRO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

## CARDÁPIO CMEI INTEGRAL EXECUTADO (C1, C2, C3, P4 e P5)



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 27/02/2023	DATA: 28/02/2023	DATA: 01/03/2023	DATA: 02/03/2023	DATA: 03/03/2023
DESJEJUM / COLAÇÃO	CHÁ CLARO BISCOITO	LEITE BISCOITO	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) BISCOITO FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) PÃO COM OVOS MEXIDOS FRUTA - MAMÃO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUME (BATATA/CUBOS)	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (CENOURA/ /COLORAU/SOBRECOXA) LEGUMES REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) POLENTA FIRME (DE CORTE)	ARROZ CARNE AO MOLHO (COLORAU/MOIDA) LEGUMES REFOGADOS (CENOURA / ABOBRINHA) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PORCO ACEBOLADA (TIRAS/ CEBOLA/TOMATE) LEGUMES REFOGADOS (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ALFACE)
LANCHE DA TARDE	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	CHÁ CLARO BISCOITO	LEITE BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/BANANA) PÃO COM OVOS MEXIDOS	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - BANANA
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (CENOURA/TIRAS)	ARROZ TUTU DE FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA COM LEGUMES (ERVILHA)	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (CENOURA/COLORAU/TOMATE/ CARNE MOÍDA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUMES (BATATA DOCE/COLORAU/SOBRECOXA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE (BATATA/CENOURA/ABOBRINHA /TIRAS)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>633</b>	<b>728</b>	<b>749</b>	<b>929</b>	<b>891</b>

### HORÁRIO DO SERVIMENTO

DESJEJUM	15' antes das atividades pedagógicas
COLAÇÃO	1h após desjejum
ALMOÇO	3h após o início das atividades pedagógicas
LANCHE DATARDE	2h após almoço
PRINCIPAL TARDE	2h após lanche da tarde

Fábio Alfredo Gonçalves de Campos Gerente de Alimentação Escolar	Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRN8/231	Mirtza A. Nakamura Kawahara Nutricionista CRN-8/1212	Renata Perucelo Romero Nutricionista CRN8/2451

### OBSERVAÇÕES:

**PODERÁ PARA O C1 E C2 SE NECESSÁRIO UTILIZAR O CARDÁPIO PROPOSTO PARA O CB (BERÇÁRIO) - \*\*\* NÃO UTILIZAR AÇÚCAR, MEL E ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS PARA C1, C2 E C3**

- \* As FRUTAS do Desjejum também podem ser servidas como Colação (entre o Desjejum e o Almoço); As frutas que sobraem também podem ser servidas como sobremesa na Refeição Principal (Almoço/Jantar);
- \* Os ingredientes que compõem as preparações, bem como as informações nutricionais de macro e micronutrientes prioritários constam na ficha técnica das preparações;
- \* Cardápio poderá sofrer alterações com relação: aos hortifrutis pelo grau de maturação; excepcionidades 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 p or 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

### VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE FEVEREIRO 2023

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	10.453	747
PROT. (g)	417	30
LIPÍDEOS (g)	270	19
SAT. (g)	95	7
CARB. (g)	1.619	116
FIBRA (g)	131	9
CÁLCIO (mg)	3.670	262
MAGNÉSIO (mg)	1.639	117
FERRO (mg)	67	5
ZINCO (mg)	53	4
RETINOL (mcg)	1.257	90
VIT. C (mg)	963	69
SÓDIO (mg)	12.415	887
GORD. TRANS (g)	0	0

**A evolução na consistência da alimentação deve ser gradativa entre o raspado - amassado - picado e pedaços inteiros individualmente de acordo com a evolução de cada aluno do CB / C1 e C3.**



# 2023 FEVEREIRO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

## CARDÁPIO CMEI INTEGRAL EXECUTADO (C1, C2, C3, P4 e P5)



### VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 06/02/2023 A 10/02/2023			SEMANA DE 13/02/2023 A 17/02/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	4.003	801	E. (KCAL)	3.658	732
PROT. (g)	163	33	PROT. (g)	142	28
LÍPIDEOS (g)	106	21	LÍPIDEOS (g)	98	20
SAT. (g)	36	7	SAT. (g)	37	7
CARB. (g)	616	123	CARB. (g)	564	113
FIBRA (g)	53	11	FIBRA (g)	47	9
CÁLCIO (mg)	1598	320	CÁLCIO (mg)	1493	299
MAGNÉSIO (mg)	691	138	MAGNÉSIO (mg)	559	112
FERRO (mg)	24	5	FERRO (mg)	20	4
ZINCO (mg)	20	4	ZINCO (mg)	17	3
RETINOL (mcg)	584	117	RETINOL (mcg)	486	97
VIT. C (mg)	410	82	VIT. C (mg)	475	95
SÓDIO (mg)	4821	964	SÓDIO (mg)	4536	907
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 23/02/2023 A 24/02/2023			SEMANA DE 27/02/2023 A 03/03/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.431	716	E. (KCAL)	3.930	786
PROT. (g)	56	28	PROT. (g)	161	32
LÍPIDEOS (g)	33	17	LÍPIDEOS (g)	98	20
SAT. (g)	11	6	SAT. (g)	35	7
CARB. (g)	226	113	CARB. (g)	606	121
FIBRA (g)	15	8	FIBRA (g)	45	9
CÁLCIO (mg)	316	158	CÁLCIO (mg)	1169	234
MAGNÉSIO (mg)	196	98	MAGNÉSIO (mg)	569	114
FERRO (mg)	13	7	FERRO (mg)	27	5
ZINCO (mg)	9	5	ZINCO (mg)	21	4
RETINOL (mcg)	111	56	RETINOL (mcg)	436	87
VIT. C (mg)	49	25	VIT. C (mg)	245	49
SÓDIO (mg)	1487	744	SÓDIO (mg)	4550	910
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0