

# 2023 FEVEREIRO



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

## CARDÁPIO CMEI INTEGRAL PROPOSTO (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
<b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>			PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
<b>ALMOÇO</b>			PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
<b>LANCHE DA TARDE</b>			PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
<b>JANTAR</b>			PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
<b>KCAL TOTAL</b>			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
<b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>	LEITE COM CACAU E BANANA BISCOITO POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO-BANANA) FRUTA - <b>MAÇÃ</b>	CHÁ CLARO BOLO DE AVEIA	LEITE COM POLPA FRUTA - <b>BANANA</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + <b>MAÇÃ</b> ) PÃO DE FORMA COM QUEIJO
<b>ALMOÇO</b>	MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE E LEGUMES ( <b>CENOURA/ABOBRINHA/COLORAU/MOÍDA</b> )  SALADA CRUA ( <b>TOMATE/PEPINO</b> )  SALADA DE FRUTA ( <b>BANANA/LARANJA/MAÇÃ</b> )	ARROZ NHOQUE DE FRANGO DESFIADO ( <b>COLORAU/SOBRECOXA</b> )  LEGUMES REFOGADO ( <b>COUVE MANTEIGA</b> )  SALADA CRUA ( <b>ACELGA</b> )	ARROZ FEIJÃO  FRANGO AO MOLHO ( <b>COLORAU/SOBRECOXA</b> )  LEGUME REFOGADO ( <b>CHUCHÚ /CENOURA</b> )  FRUTA - <b>MELANCIA</b>	ARROZ POLENTA COM CARNE ( <b>MOÍDA /COLORAU</b> ) LEGUMES REFOGADO ( <b>COUVE MANTEIGA/ CHUCHÚ</b> )  SALADA CRUA ( <b>ALFACE</b> )	ARROZ FEIJÃO  TORTA MADALENA DE CARNE MOÍDA ( <b>COLORAU/MOÍDA/BATATA/ TOMATE</b> )  LEGUMES REFOGADO ( <b>BRÓCOLI/CENOURA</b> )  BOLO DE MAÇÃ E BANANA ( <b>SOMENTE PARA ALUNOS DO PERÍODO PARCIAL</b> )
<b>LANCHE DA TARDE</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA ( <b>MAÇÃ-MAMÃO</b> ) FRUTA - <b>MAÇÃ</b>	CHÁ CLARO BOLO DE AVEIA	LEITE COM CACAU E BANANA BISCOITO POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA ( <b>BANANA-MAÇÃ</b> ) PÃO DE FORMA COM QUEIJO	LEITE COM POLPA FRUTA - <b>BANANA/MAMÃO</b>
<b>JANTAR</b>	ARROZ  FEIJÃO  CARNE COM LEGUMES ( <b>CENOURA/ABOBRINHA/COLORAU/TIRAS</b> )  SALADA CRUA ( <b>REPOLHO</b> )  FRUTA - <b>LARANJA</b>	ARROZ  FEIJÃO  OVOS MEXIDOS ( <b>CENOURA/TOMATE</b> )  SALADA CRUA ( <b>BETERRABA RALADA</b> )  FRUTA - <b>MAÇÃ</b>	ARROZ NHOQUE COM CARNE DESFIADA ( <b>COLORAU/TOMATE/CUBOS</b> )  LEGUMES REFOGADO ( <b>ABÓBORA</b> )  SALADA CRUA ( <b>REPOLHO</b> )  FRUTA - <b>LARANJA</b>	ARROZ  FEIJÃO  CARNE DE PANELA COM LEGUMES ( <b>COLORAU/TOMATE/CUBOS/BATATA DOCE</b> )  LEGUME REFOGADO ( <b>BRÓCOLIS</b> )  FRUTA - <b>MELÃO</b>	ARROZ  FEIJÃO  OVOS MEXIDOS COM LEGUMES ( <b>CENOURA/ESCAROLA</b> )  SALADA CRUA ( <b>PEPINO</b> )  BOLO DE MAÇÃ E BANANA
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>779</b>	<b>727</b>	<b>703</b>	<b>804</b>	<b>981</b>


# 2023 FEVEREIRO



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

## CARDÁPIO CMEI INTEGRAL PROPOSTO (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
<b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	SUCO DE POLPA BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ-BANANA) FRUTA - MAÇÃ	LEITE COM POLPA PÃO DE LEITE COM QUEIJO
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA/BATATA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (CENOURA/TOMATE/TIRAS) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ NHOQUE COM FRANGO DESFIADO (COLORAU/SOBRECOXA) LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES (SOBRECOXA/COLORAU/CENOURA) SALADA CRUA (ALFACE)	MACARRÃO COM CARNE AO MOLHO (COLORAU/TOMATE/CARNE CUBOS) LEGUME REFOGADO (CENOURA/COUVE FLOR) SALADA CRUA (TOMATE)
<b>LANCHE DA TARDE</b>	SUCO DE POLPA BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE COM POLPA BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ-BANANA) PÃO DE LEITE COM QUEIJO	CHÁ CLARO BISCOITO
<b>JANTAR</b>	ARROZ NHOQUE COM MOLHO DE CARNE (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)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>719</b>	<b>634</b>	<b>788</b>	<b>738</b>	<b>780</b>
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
<b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>	RECESSO	FERIADO	RECESSO	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	CHÁ CLARO BISCOITO
<b>ALMOÇO</b>	RECESSO		RECESSO	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE CARNE (TIRAS) LEGUMES REFOGADO OU ASSADO (BATATA)	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/COLORAU) LEGUMES REFOGADO (ABÓBORA)
<b>LANCHE DA TARDE</b>	RECESSO		RECESSO	LEITE BISCOITO	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE
<b>JANTAR</b>	RECESSO		RECESSO	ARROZ TEMPERADO (CENOURA E ERVILHA) FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (MANDIOCA/COLORAU/CUBOS)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (SOBRECOXA/COLORAU/ BATATA DOCE)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>780</b>	<b>651</b>

# 2023 FEVEREIRO



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

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



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 27/02/2023	TERÇA-FEIRA DATA: 28/02/2023	QUARTA-FEIRA DATA: 01/03/2023	QUINTA-FEIRA DATA: 02/03/2023	SEXTA-FEIRA DATA: 03/03/2023
<b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>	CHÁ CLARO BISCOITO	LEITE COM POLPA BOLO DE AVEIA COM BANANA	CHÁ CLARO BISCOITO DE POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) BISCOITO FRUTA - BANANA	SUCO DE POLPA PÃO COM OVOS MEXIDOS FRUTA - MAMÃO
<b>ALMOÇO</b>	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 NHOQUE A BOLONHESA (COLORAU/MOÍDA) LEGUMES REFOGADOS (CENOURA / ABOBRINHA) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PORCO ACEBOLADA (TIRAS/ CEBOLA/TOMATE) LEGUMES REFOGADOS (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ALFACE)
<b>LANCHE DA TARDE</b>	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
<b>JANTAR</b>	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 DA TARDE	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	 Mirza A. Nakamura Kuwahara Nutricionista CRN-8/1232	 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; 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 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
LÍPIDEOS (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 PROPOSTO (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