

# 2023 MARÇO



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/ SOBRECORA) LEGUMES REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM MOLHO (CUBOS/COLORAU) POLENTA FIRME (DE CORTE)	ARROZ CARNE AO MOLHO (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)
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/TOMATE/ SOBRECORA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (BATATA/CENOURA/ABOBRINHA /TIRAS)
KCAL TOTAL	633	728	749	929	891
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 06/03/2023	DATA: 07/03/2023	DATA: 08/03/2023	DATA: 09/03/2023	DATA: 10/03/2023
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO-BANANA) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ-BANANA+ABACATE) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM QUEIJO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - LARANJA	ARROZ CARNE AO MOLHO (COLORAU/MOÍDA) LEGUMES REFOGADO (COUVE MANTEIGA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA/CUBOS) LEGUME REFOGADO (CHUCHÚ /CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	ARROZ NHOQUE COM FRANGO (SOBRECORA/COLORAU) LEGUMES REFOGADO (CENOURA/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM QUEIJO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO+MAÇÃ) BISCOITO
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA/TIRAS) LEGUME REFOGADO (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ABÓBORA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ CARNE COM LEGUME (MOÍDA/ COLORAU/ACELGA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - LARANJA	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE CARNE DESFIADA (CUBOS/COLORAU) LEGUMES REFOGADO (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (BRÓCOLI/CUBOS) SALADA DE FRUTA (MAÇÃ/BANANA/LARANJA)
KCAL TOTAL	782	737	734	827	869

# 2023 MARÇO



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: 13/03/2023	DATA: 14/03/2023	DATA: 15/03/2023	DATA: 16/03/2023	DATA: 17/03/2023
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ-BANANA) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ-MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ-BANANA) FRUTA - MAMÃO	CHÁ CLARO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO-BANANA) PÃO DE LEITE COM MANTEIGA
ALMOÇO	ARROZ NHOQUE COM CARNE (MOÍDA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ABOBRINHA) LEGUMES REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (BETERRABA RALADA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES (COLORAU/BATATA/SOBRECOXA) LEGUMES REFOGADO (CENOURA/BRÓCOLI)	MACARRÃO COM CARNE (COLORAU/MOÍDA) LEGUMES REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO) FRUTA - BANANA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PORCO COM LEGUME (CEBOLA/TIRAS/ MANDIOCA) FAROFA DE LEGUMES (CENOURA/ERVILHA) SALADA (ALFACE)
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA+MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	CHÁ CLARO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO-BANANA) PÃO DE LEITE COM MANTEIGA	SALADA DE FRUTA (LARANJA/MAÇÃ/BANANA)
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO COM LEGUMES (COLORAU/BATATA/TIRAS) LEGUMES REFOGADO (ESCAROLA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (COLORAU/ABÓBORA CABOTIÁ/MOÍDA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ NHOQUE COM CARNE (MOÍDA/COLORAU) LEGUMES REFOGADOS (TOMATE/CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUMES (BATATA DOCE/SOBRECOXA) LEGUMES REFOGADO (ACELGA/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUME (CENOURA/TOMATE) LEGUMES REFOGADOS (BETERRABA) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	719	705	777	776	817
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 20/03/2023	DATA: 21/03/2023	DATA: 22/03/2023	DATA: 23/03/2023	DATA: 24/03/2023
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ+MAMÃO) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ + BANANA) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ+MAMÃO+ABACATE) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ+BANANA) PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ESCAROLA) LEGUMES REFOGADO (BETERRABA) FRUTA - LARANJA	ARROZ CARNE AO MOLHO (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO COM LEGUMES (TIRAS/COLORAU/ MILHO VERDE) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (CUBOS/ABOBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ NHOQUE COM FRANGO DESFIADO (SOBRECOXA/COLORAU) LEGUMES REFOGADOS (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO)
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA-MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ+MAMÃO) FRUTA - PERA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ+BANANA) PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ+MAMÃO) BISCOITO
JANTAR	ARROZ NHOQUE COM CARNE (COLORAU/TOMATE/MOÍDA) LEGUMES REFOGADO (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO (CUBOS/COLORAU) PURÊ OU LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ACELGA)	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (CENOURA/BATATA/ABOBRINHA/ CUBOS) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO (COLORAU/SOBRECOXA) FAROFA DE LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (BROCOLI) LEGUMES REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (ACELGA)
KCAL TOTAL	843	653	604	824	745

# 2023 MARÇO



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 DATA: 27/03/2023	TERÇA-FEIRA DATA: 28/03/2023	QUARTA-FEIRA DATA: 29/03/2023	QUINTA-FEIRA DATA: 30/03/2023	SEXTA-FEIRA DATA: 31/03/2023
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ+MAMÃO) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ+BANANA) FRUTA - MELÃO	CHÁ CLARO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ+ABACATE) FRUTA - BANANA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PORCO ACEBOLADA (MOÍDA/CEBOLA) FAROFA DE LEGUMES (CENOURA/TOMATE) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (TOMATE/CENOURA) LEGUMES REFOGADOS (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (COLORAU/CUBOS/ BATATA DOCE) LEGUMES REFOGADOS (ABOBRINHA)	ARROZ NHOQUE A BOLONHESA (COLORAU/MOÍDA) LEGUMES REFOGADOS (BETERRABA) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA- LARANJA	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (CENOURA/COLORAU/ TIRAS) SALADA (ALFACE/TOMATE) BOLO DE MAÇÃ E BANANA COM CALDA DE LARANJA (PERÍODO PARCIAL) OBS. PARA OS ALUNOS DO PARCIAL PODE FAZER O SADUICHE DA MARICOTA NA REFEIÇÃO PRINCIPAL DA MANHÃ
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	CHÁ CLARO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ+MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ
JANTAR	ARROZ POLENTA COM CARNE DESFIADA (COLORAU/TIRAS) LEGUMES REFOGADOS (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ NHOQUE COM CARNE MOÍDA (COLORAU/MOÍDA) LEGUMES REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (TOMATE C/ PEPINO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA/CUBOS) SALADA CRUA (RÚCULA) FRUTA - MELÃO	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (TOMATE/ACELGA)	SANDUICHE DA MARICOTA (PÃO/REQUEIJÃO/QUEIJO/SOBREC/CE NOURA/TOMATE/ALFACE) BOLO DE MAÇÃ E BANANA COM CALDA DE LARANJA E/OU MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (CENOURA/COLORAU/SOBREC) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>759</b>	<b>810</b>	<b>664</b>	<b>750</b>	<b>992</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

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE MARÇO 2023		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	15.526	776
PROT. (g)	626	31
LÍPÍDEOS (g)	407	20
SAT. (g)	153	8
CARB. (g)	2.405	120
FIBRA (g)	216	11
CÁLCIO (mg)	5.682	284
MAGNÉSIO (mg)	2.570	129
FERRO (mg)	86	4
ZINCO (mg)	74	4
RETINOL (mcg)	2.045	102
VIT. C (mg)	2.124	106
SÓDIO (mg)	17.843	892
GORD. TRANS (g)	0	0

### 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 por 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 maio de 2020 e nº20, de 02 de dezembro de 2020.

\* A temperatura das bebidas deverá acompanhar a temperatura do dia, ou seja, morna nos dias frios e frias nos dias quentes.

**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 MARÇO



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 27/02/2023 A 03/03/2023			SEMANA DE 06/03/2023 A 10/03/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.930	786	E. (KCAL)	3.948	790
PROT. (g)	161	32	PROT. (g)	166	33
LÍPIDEOS (g)	98	20	LÍPIDEOS (g)	116	23
SAT. (g)	35	7	SAT. (g)	45	9
CARB. (g)	606	121	CARB. (g)	573	115
FIBRA (g)	45	9	FIBRA (g)	50	10
CÁLCIO (mg)	1169	234	CÁLCIO (mg)	1837	367
MAGNÉSIO (mg)	569	114	MAGNÉSIO (mg)	676	135
FERRO (mg)	27	5	FERRO (mg)	22	4
ZINCO (mg)	21	4	ZINCO (mg)	21	4
RETINOL (mcg)	436	87	RETINOL (mcg)	607	121
VIT. C (mg)	245	49	VIT. C (mg)	515	103
SÓDIO (mg)	4550	910	SÓDIO (mg)	5139	1028
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

  

SEMANA DE 13/03/2023 A 17/03/2023			SEMANA DE 20/03/2023 A 24/03/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.793	759	E. (KCAL)	3.668	734
PROT. (g)	152	30	PROT. (g)	147	29
LÍPIDEOS (g)	106	21	LÍPIDEOS (g)	99	20
SAT. (g)	40	8	SAT. (g)	38	8
CARB. (g)	570	114	CARB. (g)	562	112
FIBRA (g)	52	10	FIBRA (g)	51	10
CÁLCIO (mg)	1219	244	CÁLCIO (mg)	1508	302
MAGNÉSIO (mg)	658	132	MAGNÉSIO (mg)	626	125
FERRO (mg)	22	4	FERRO (mg)	20	4
ZINCO (mg)	18	4	ZINCO (mg)	18	4
RETINOL (mcg)	548	110	RETINOL (mcg)	572	114
VIT. C (mg)	522	104	VIT. C (mg)	552	110
SÓDIO (mg)	4509	902	SÓDIO (mg)	4209	842
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

  

SEMANA DE 27/03/2023 A 31/03/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.974	795
PROT. (g)	155	31
LÍPIDEOS (g)	101	20
SAT. (g)	38	8
CARB. (g)	625	125
FIBRA (g)	50	10
CÁLCIO (mg)	1315	263
MAGNÉSIO (mg)	624	125
FERRO (mg)	20	4
ZINCO (mg)	19	4
RETINOL (mcg)	494	99
VIT. C (mg)	463	93
SÓDIO (mg)	4419	884
GORD. TRANS (g)	0	0