

2023 MARÇO



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
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) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (CENOURA /COLORAU/SOBRECOXA) LEGUMES REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS COM MOLHO EXTRATO) POLENTA FIRME (DE CORTE) FRUTA - MELANCIA	ARROZ NHOQUE A BOLONHESA (COLORAU/MOÍDA) LEGUMES REFOGADOS (CENOURA / ABOBRINHA) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PORCO (TIRAS/ ACEBOLADO) 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 (ERVILHA)	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (CENOURA/COLORAU/CARNE MOÍDA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUMES (BATATA DOCE/COLORAU/TOMATE/ SOBRECOXA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE (BATATA/CENOURA/ABOBRINHA /TIRAS)
KCAL TOTAL	633	728	749	929	891
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 06/03/2023	TERÇA-FEIRA DATA: 07/03/2023	QUARTA-FEIRA DATA: 08/03/2023	QUINTA-FEIRA DATA: 09/03/2023	SEXTA-FEIRA 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 (MAÇA-BANANA) 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 NHOQUE COM CARNE MOÍDA (COLORAU) LEGUMES REFOGADO (COUVE MANTEIGA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA/CUBOS) LEGUME REFOGADO (CHUCHÚ /CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFÉ DE CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (BRÓCOLI/CUBOS) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)
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) LEGUMES REFOGADO (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS (ABÓBORA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ NHOQUE COM CARNE MOÍDA (COLORAU/MOÍDA) LEGUMES REFOGADO (CENOURA/ACELGA) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - LARANJA	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE CARNE (CUBOS/COLORAU) LEGUMES REFOGADO (ACELGA)	MACARRÃ COM FRANGO E LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA/COLORAU/SO BRECOXA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) SALADA DE FRUTA (MAÇÃ/BANANA/LARANJA)
KCAL TOTAL	827	711	718	853	905

2023 MARÇO



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: 13/03/2023	TERÇA-FEIRA DATA: 14/03/2023	QUARTA-FEIRA DATA: 15/03/2023	QUINTA-FEIRA DATA: 16/03/2023	SEXTA-FEIRA 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	MACARRÃO A BOLONHESA (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)	NHOQUE A BOLONHESA (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/MOÍDA) LEGUMES REFOGADO (ESCAROLA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (COLORAU/ABÓBORA CABOTIÁ/TIRAS) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (COLORAU/TOMATE/CENOURA/TIRAS) 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	717	709	788	815	817
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 20/03/2023	TERÇA-FEIRA DATA: 21/03/2023	QUARTA-FEIRA DATA: 22/03/2023	QUINTA-FEIRA DATA: 23/03/2023	SEXTA-FEIRA 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) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ+BANANA) PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA/ESCAROLA) LEGUMES REFOGADO (BETERRABA) FRUTA - LARANJA	ARROZ NHOQUE DE CARNE (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO COM LEGUME (TIRAS/COLORAU/ MILHO VERDE) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (CUBOS/ABOBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (ALFACE)	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA /COLORAU/SOBRECOXA) SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO) FRUTA - MAÇÃ
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	MACARRÃO A BOLONHESA (COLORAU/TOMATE/MOÍDA) LEGUME 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	847	734	518	830	745

2023 MARÇO



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: 27/03/2023	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) 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/ DOCE) BATATA 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 DESFIADO (COLORAU/TIRAS) LEGUMES REFOGADOS (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA/CUBOS) SALADA CRUA (TOMATE C/ PEPINO) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES (CENOURA/COLORAU/MOÍDA) SALADA CRUA (RÚCULA)	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (TOMATE/ACELGA)	SANDUICHE DA MARICOTA (PÃO/REQUEIJÃO/QUEIJO/FRANGO/CE NOURA/TOMATE/ALFACE) BOLO DE MAÇÃ E BANANA COM CALDA DE LARANJA E/OU MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (CENOURA/COLORAU/FILÉ) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)
KCAL TOTAL	765	845	638	750	992

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

 Fábila Alfredo Gonçalves de Campos Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRN8/231	 Mirza 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 sobram 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.

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE MARÇO 2023

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	15.526	675
PROT. (g)	626	27
LÍPIDIOS (g)	407	18
SAT. (g)	153	7
CARB. (g)	2.405	105
FIBRA (g)	216	9
CÁLCIO (mg)	5.682	247
MAGNÉSIO (mg)	2.570	112
FERRO (mg)	86	4
ZINCO (mg)	74	3
RETINOL (mcg)	2.045	89
VIT. C (mg)	2.124	92
SÓDIO (mg)	17.843	776
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 MARÇO



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 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)	4.003	801
PROT. (g)	161	32	PROT. (g)	163	33
LÍPÍDEOS (g)	98	20	LÍPÍDEOS (g)	106	21
SAT. (g)	35	7	SAT. (g)	36	7
CARB. (g)	606	121	CARB. (g)	616	123
FIBRA (g)	45	9	FIBRA (g)	53	11
CÁLCIO (mg)	1169	234	CÁLCIO (mg)	1598	320
MAGNÉSIO (mg)	569	114	MAGNÉSIO (mg)	691	138
FERRO (mg)	27	5	FERRO (mg)	24	5
ZINCO (mg)	21	4	ZINCO (mg)	20	4
RETINOL (mcg)	436	87	RETINOL (mcg)	584	117
VIT. C (mg)	245	49	VIT. C (mg)	410	82
SÓDIO (mg)	4550	910	SÓDIO (mg)	4821	964
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)	3.874	775	E. (KCAL)	4.000	800
PROT. (g)	149	30	PROT. (g)	158	32
LÍPÍDEOS (g)	105	21	LÍPÍDEOS (g)	103	21
SAT. (g)	40	8	SAT. (g)	39	8
CARB. (g)	600	120	CARB. (g)	627	125
FIBRA (g)	56	11	FIBRA (g)	58	12
CÁLCIO (mg)	1382	276	CÁLCIO (mg)	1471	294
MAGNÉSIO (mg)	671	134	MAGNÉSIO (mg)	662	132
FERRO (mg)	21	4	FERRO (mg)	22	4
ZINCO (mg)	17	3	ZINCO (mg)	19	4
RETINOL (mcg)	576	115	RETINOL (mcg)	537	107
VIT. C (mg)	681	136	VIT. C (mg)	524	105
SÓDIO (mg)	4321	864	SÓDIO (mg)	4465	893
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)	3.663	733
PROT. (g)	145	29
LÍPÍDEOS (g)	92	18
SAT. (g)	35	7
CARB. (g)	581	116
FIBRA (g)	46	9
CÁLCIO (mg)	1274	255
MAGNÉSIO (mg)	560	112
FERRO (mg)	18	4
ZINCO (mg)	17	3
RETINOL (mcg)	468	94
VIT. C (mg)	448	90
SÓDIO (mg)	3949	790
GORD. TRANS (g)	0	0