

2023 ABRIL



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: 03/04/2023	DATA: 04/04/2023	DATA: 05/04/2023	DATA: 06/04/2023	DATA: 07/04/2023
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ-BANANA) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ-BANANA) FRUTA - BANANA	FERIADO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ NHOQUE DE FRANGO (COLORAU/SOBRECOXA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (ESCAROLA PICADINHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (BATATA/CUBOS) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CEBOLA/TIRAS/BATATA DOCE) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA PICADINHO) SALADA - (ALFACE)	FERIADO
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	FERIADO
JANTAR 	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (BATATA DOCE/TIRAS) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA PICADINHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (CHUCHÚ) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (REPOLHO) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (PEPINO)	PÃO COM QUEIJO BOLO DE FRUTAS MAÇÃ E BANANA COM COBERTURA DE SUÇO DE LARANJA * ESSE LANCHE DEVERÁ SER SERVIDO NO PERÍODO DA MANHÃ PARA OS ALUNOS DO PARCIAL* E/OU MACARRÃO À BOLONHESA (COLORAU/MOÍDA)	FERIADO
KCAL TOTAL	737	743	689	745	0
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 10/04/2023	DATA: 11/04/2023	DATA: 12/04/2023	DATA: 13/04/2023	DATA: 14/04/2023
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO-BANANA) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ-ABACATE) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO-MAÇÃ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO-BANANA) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ-BANANA) PÃO DE FORMACOM MANTEIGA
ALMOÇO	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (COXA SOBRE/ERVILHA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PORCO ACEBOLADA (TIRAS/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) FRUTA - LARANJA	ARROZ NHOQUE A BOLONHESA (COLORAU/MOÍDA) LEGUMES REFOGADA (BRÓCOLIS/CENOURA) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (BATATA/CUBOS) LEGUME REFOGADO (COUVE MANTEIGA/REPOLHO) SALADA CRUA (ALFACE)
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) PÃO DE FORMA COM MANTEIGA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - BANANA
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PORCO ACEBOLADA (TIRAS/CEBOLA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO À BOLONHESA (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADA (ESCAROLA PICADINHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (ABOBRINHA/CUBOS) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ TORTA DE FRANGO COM LEGUMES (FRANGO/COLORAU/TOMATE/CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO) SALADA DE FRUTA (MAÇÃ/BANANA/LARANJA)
KCAL TOTAL	775	750	765	834	898

2023
ABRIL



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: 17/04/2023	DATA: 18/04/2023	DATA: 19/04/2023	DATA: 20/04/2023	DATA: 21/04/2023
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ+MAMÃO) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/ABACATE) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ+MAMÃO) FRUTA - BANANA	FERIADO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO COM LEGUME (COLORAU/TIRAS) BATATA DOCE) LEGUME REFOGADO (CHUCHÚ) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - LARANJA	ARROZ NHOQUE DE CARNE (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA COZIDA (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUME (COLORAU/CUBOS/ABOBORA CABOTIÁ) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA PICADINHO) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUME (CENOURA) LEGUME REFOGADA (COUVE-FLOR) SALADA CRUA (ESCAROLA PICADINHO)	FERIADO
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) BISCOITO	FERIADO
JANTAR	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUME (CENOURA) LEGUME REFOGADA (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (ESCAROLA PICADINHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (COLORAU/BATATA /TIRAS) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)	MACARRÃO COM CARNE (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUME (COLORAU/CUBOS/ BATATA DOCE) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	FERIADO
KCAL TOTAL	754	724	731	778	0
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 24/04/2023	DATA: 25/04/2023	DATA: 26/04/2023	DATA: 27/04/2023	DATA: 28/04/2023
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO-MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE + MAÇÃ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO-BANANA) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) PÃO DE FORMA COM OVOS MEXIDO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PORCO ACEBOLADA (MOÍDA/CEBOLA) FAROFA DE LEGUMES (CENOURA/ABOBRINA/TOMATE) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ POLENTA COM CARNE (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADOS (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ESCAROLA PICADINHO)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE (TOMATE) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (CUBOS/BATATA E CENOURA) SALADA CRUA (ALFACE)	MACARRÃO COM FRANGO COM LEGUMES (CENOURA /BROCOLI/COLORAU/SOBRECOXA) SALADA CRUA - (PEPINO)
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA (MAÇÃ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) PÃO DE FORMA OVOS MEXIDO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) FRUTA - MELÃO
JANTAR	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (CENOURA/BRÓCOLI) /COLORAU/TIRAS) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (TOMATE) LEGUME REFOGADO (CHUCHÚ) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ CARNE DE PORCO ACEBOLADA (MOÍDA/CEBOLA) LEGUME REFOGADOS (ABOBORA CABOTIÁ) SALADA COZIDA (BETERRABA) FRUTA - LARANJA	ARROZ POLENTA COM CARNE (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUME (BATATA/CUBOS) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA PICADINHO) SALADA CRUA (TOMATE)
KCAL TOTAL	779	799	819	802	674

2023
ABRIL



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

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



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	 Mirtz A. Nakamura Kuwabara 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 sobrem 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 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.

* **PREPARAÇÕES FUNDAMENTADAS NAS SUGESTÕES DE MERENDA TEMÁTICA "A COZINHA CURIOSA DAS FÁBULAS"**

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE ABRIL 2023		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	13.513	751
PROT. (g)	560	31
LÍPIDEOS (g)	390	22
SAT. (g)	149	8
CARB. (g)	1.986	110
FIBRA (g)	159	9
CÁLCIO (mg)	5.158	287
MAGNÉSIO (mg)	2.177	121
FERRO (mg)	73	4
ZINCO (mg)	67	4
RETINOL (mcg)	2.127	118
VIT. C (mg)	1.432	80
SÓDIO (mg)	16.173	899
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
ABRIL



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 03/04/2023 A 06/04/2023			SEMANA DE 10/04/2023 A 14/04/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.914	728	E. (KCAL)	4.023	805
PROT. (g)	117	29	PROT. (g)	164	33
LÍPIDEOS (g)	81	20	LÍPIDEOS (g)	122	24
SAT. (g)	30	8	SAT. (g)	48	10
CARB. (g)	441	110	CARB. (g)	581	116
FIBRA (g)	37	9	FIBRA (g)	49	10
CÁLCIO (mg)	1154	289	CÁLCIO (mg)	1498	300
MAGNÉSIO (mg)	511	128	MAGNÉSIO (mg)	673	135
FERRO (mg)	17	4	FERRO (mg)	21	4
ZINCO (mg)	15	4	ZINCO (mg)	19	4
RETINOL (mcg)	434	109	RETINOL (mcg)	660	132
VIT. C (mg)	214	54	VIT. C (mg)	579	116
SÓDIO (mg)	3622	905	SÓDIO (mg)	4736	947
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 17/04/2023 A 20/04/2023			SEMANA DE 24/04/2023 A 28/04/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.704	676	E. (KCAL)	3.873	775
PROT. (g)	111	28	PROT. (g)	168	34
LÍPIDEOS (g)	73	18	LÍPIDEOS (g)	114	23
SAT. (g)	28	7	SAT. (g)	43	9
CARB. (g)	413	103	CARB. (g)	551	110
FIBRA (g)	35	9	FIBRA (g)	39	8
CÁLCIO (mg)	998	249	CÁLCIO (mg)	1507	301
MAGNÉSIO (mg)	478	119	MAGNÉSIO (mg)	514	103
FERRO (mg)	16	4	FERRO (mg)	19	4
ZINCO (mg)	14	4	ZINCO (mg)	19	4
RETINOL (mcg)	370	92	RETINOL (mcg)	662	132
VIT. C (mg)	317	79	VIT. C (mg)	322	64
SÓDIO (mg)	3188	797	SÓDIO (mg)	4627	925
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0