2023
MAIO

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

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

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 01/05/2023	DATA: 02/05/2023	DATA: 03/05/2023	DATA: 04/05/2023	DATA: 05/05/2023
DESJEJUM / COLAÇÃO	FERIADO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) PÃO COM MANTEIGA
ALMOÇO	FERIADO	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (BATATA/CUBOS) LEGUME REFOGADO(ESCAROLA)	MACARRÃO COM CARNE DESFIADA E LEGUMES (CENOURA / ABOBRINHA/COLORAL/TIRAS) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (MANDIOCA/CUBOS) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA(ALFACE)	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) FRUTA - MAÇÃ
LANCHE DA TARDE	FERIADO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) PÃO COM MANTEIGA	SALADA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ/LARANJA)
JANTAR	FERIADO	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO COM LEGUMES (BATATA DOCE/SOBRECOXA) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (BATATA/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (CENOURA)	MACARRÃO COM CARNE DESFIADA E LEGUME (CENOURA /COLORAL/TIRAS) SALADA CRUA (ALFACE)
KCAL TOTAL		742	785,25	789	652

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 08/05/2023	DATA: 09/05/2023	DATA: 10/05/2023	DATA: 11/05/2023	DATA: 12/05/2023
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) PÃO COM REQUEIJÃO
	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE CARNE DESFIADO (MOIDA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADO (TIRAS/COLORAU) FAROFA COM LEGUMES CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO)	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/COLORAU) LEGUMES REFOGADOS (CENOURA/BRÓCOLI) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUME (CUBOS/BATATA) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (ALFACE)
	SALADA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ/LARANJA)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) PÃO COM REQUEIJÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) FRUTA - BANANA
JANTAR	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME (TIRAS/COLORAU/CENOURA) LEGUME COZIDO - (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) LEGUMES REFOGADOS (CENOURA/CHUCHU)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CUBOS/BATATA DOCE) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) FRUTA - MELÃO	ARROZ TORTA DE FRANGO COM LEGUMES E REQUEIJÃO (SOBRECOXA/CENOURA/ABOBRINHA SALADA CRUA (TOMATE) SALADA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ/LARANJA)
KCAL TOTAL	687	738	857	745	853

2023
MAIO

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

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

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 15/05/2023	TERÇA-FEIRA DATA: 16/05/2023	QUARTA-FEIRA DATA: 17/05/2023	QUINTA-FEIRA DATA: 18/05/2023	SEXTA-FEIRA DATA: 19/05/2023
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/BANANA) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) PÃO DE FORMA COM QUEIJO
	ARROZ FEIJÃO CARNE DE MOÍDA COM LEGUME (MOÍDA/COLORAU/BATATA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE COM MOLHO (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS /ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (REPOLHO)	MACARRÃO COM CARNE MOIDA E LEGUME (CENOURA/MOÍDA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUME (BATATA DOCE/TIRAS) LEGUME REFOGADO(CENOURA) SALADA CRUA(TOMATE)
	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE) BISCOITO	SALADA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ/LARANJA)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) PÃO DE FORMA COM QUEIJO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MELÃO
	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME (CENOURA/TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO CARNE TIRAS REFOGADA (TIRAS /ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNECOM LEGUME (MOÍDA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA) FRUTA - LARANJA	ARROZ ESTROGONOFE DE CARNE (TIRAS /COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE MOÍDA COM LEGUME (MOÍDA/BATATA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBORA CABOTIÁ) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	627	613	571	635	808

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 22/05/2023	TERÇA-FEIRA DATA: 23/05/2023	QUARTA-FEIRA DATA: 24/05/2023	QUINTA-FEIRA DATA: 25/05/2023	SEXTA-FEIRA DATA: 26/05/2023
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/ABACATE) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/ABACATE) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/BANANA) PÃO COM MANTEIGA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME(CHUCHU) LEGUME REFOGADO(REPOLHO) FRUTA - LARANJA	ARROZ ESTROGONOFE DE CARNE (TIRAS /COLORAU) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BATATA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CENOURA/CUBOS) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (REPOLHO)	MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE MOÍDA E LEGUMES (MOÍDA//CENOURA/CHUCHU) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (CENOURA/TOMATE) SALADA CRUA (TOMATE) BOLO MAÇÃ COM BANANA COM COBERTURA DE CALDA DE LARANJA (SOMENTE PARA PARCIAL MANHÃ)
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/ABACATE) FRUTA - PÊRA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/BANANA) PÃO COM MANTEIGA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - BANANA
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA COM LEGUME (CENOURA/TIRAS) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO COM LEGUME (CUBOS/ABOBRINHA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)	FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA (MOÍDA/COLORAU/) FAROFA COM LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUME (BATATA DOCE/COLORAU/FILÉ OU SOBRE) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM CARNE AO MOLHO E LEGUMES (CUBOS/COLORAU/CENOURA/ BRÓCOLI) SALADA CRUA (PEPINO) BOLO MAÇÃ COM BANANA COM COBERTURA DE CALDA DE LARANJA
KCAL TOTAL	746	658	889	784	1062

2023
MAIO

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

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

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 29/05/2023	DATA: 30/05/2023	DATA: 31/05/2023	DATA: 01/06/2023	DATA: 02/06/2023
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) PÃO COM REQUEIJÃO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/BATATA DOCE) LEGUME REFOGADO (CHUCHU) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM MOLHO (CUBOS/ABÓBORA CABOTIÁ) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO)	MACARRÃO Á BOLONHESA (MOÍDA) LEGUME REFOGADO(ABOBRINHA) SALADA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ/LARANJA)	ARROZ FEIJOADA (FEIJÃO PRETO COM TIRAS SUÍNA) FAROFA DE LEGUMES COM OVOS (CENOURA/COUVE-MANTEIGA) SALADA CRUA (TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (ALFACE)
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) BISCOITO	SALADA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO/LARANJA)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) PÃO COM REQUEIJÃO	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE
JANTAR	ARROZ POLENTA COM CARNE MOÍDA (MOÍDA/COLORAU) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BATATA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/BATATA DOCE) LEGUME REFOGADO(REPOLHO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM MOLHO (CUBOS/ABÓBORA CABOTIÁ) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO)	MACARRÃO Á BOLONHESA (MOÍDA) LEGUME REFOGADO(ABOBRINHA) SALADA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ/LARANJA)
KCAL TOTAL	768	607	701	848	758

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 Kuwahara
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 sobrarem 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 co nstam 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 recebeimento 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 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 MAIO 2023

	OTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	18.454	839
PROT. (g)	755	34
LIPÍDEOS (g)	517	23
SAT. (g)	199	9
CARB. (g)	2.738	124
FIBRA (g)	227	10
CÁLCIO (mg)	6.375	290
MAGNÉSIO (mg)	2.767	126
FERRO (mg)	105	5
ZINCO (mg)	94	4
RETINOL (mcg)	2.614	119
VIT. C (mg)	1.342	61
SÓDIO (mg)	20.361	925
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 CEI INTEGRAL EXECUTADO (C1, C2, C3, P4 e P5)

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 02/05/2023 A 05/05/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.968	742
PROT. (g)	126	32
LIPÍDEOS (g)	87	22
SAT. (g)	35	9
CARB. (g)	426	106
FIBRA (g)	37	9
CÁLCIO (mg)	1084	271
MAGNÉSIO (mg)	467	117
FERRO (mg)	17	4
ZINCO (mg)	15	4
RETINOL (mcg)	534	134
VIT. C (mg)	236	59
SÓDIO (mg)	3281	820
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 08/05/2023 A 12/05/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.880	776
PROT. (g)	157	31
LIPÍDEOS (g)	107	21
SAT. (g)	39	8
CARB. (g)	586	117
FIBRA (g)	50	10
CÁLCIO (mg)	1281	256
MAGNÉSIO (mg)	611	122
FERRO (mg)	21	4
ZINCO (mg)	19	4
RETINOL (mcg)	461	92
VIT. C (mg)	204	41
SÓDIO (mg)	4284	857
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 15/05/2023 A 19/05/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.785	757
PROT. (g)	163	33
LIPÍDEOS (g)	110	22
SAT. (g)	43	9
CARB. (g)	547	109
FIBRA (g)	46	9
CÁLCIO (mg)	1402	280
MAGNÉSIO (mg)	535	107
FERRO (mg)	21	4
ZINCO (mg)	20	4
RETINOL (mcg)	484	97
VIT. C (mg)	265	53
SÓDIO (mg)	4367	873
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 22/05/2023 A 26/05/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	4.139	828
PROT. (g)	165	33
LIPÍDEOS (g)	118	24
SAT. (g)	46	9
CARB. (g)	619	124
FIBRA (g)	53	11
CÁLCIO (mg)	1404	281
MAGNÉSIO (mg)	645	129
FERRO (mg)	22	4
ZINCO (mg)	19	4
RETINOL (mcg)	663	133
VIT. C (mg)	368	74
SÓDIO (mg)	4252	850
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 29/05/2023 A 02/06/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.682	736
PROT. (g)	144	29
LIPÍDEOS (g)	95	19
SAT. (g)	36	7
CARB. (g)	560	112
FIBRA (g)	41	8
CÁLCIO (mg)	1204	241
MAGNÉSIO (mg)	510	102
FERRO (mg)	24	5
ZINCO (mg)	20	4
RETINOL (mcg)	472	94
VIT. C (mg)	270	54
SÓDIO (mg)	4178	836
GORD. TRANS (g)	0	0