

# 2023 MAIO



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: 01/05/2023	DATA: 02/05/2023	DATA: 03/05/2023	DATA: 04/05/2023	DATA: 05/05/2023
<b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>	<b>FERIADO</b>	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
<b>ALMOÇO</b>	<b>FERIADO</b>	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
<b>LANCHE DA TARDE</b>	<b>FERIADO</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) PÃO COM MANTEIGA	SALADA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ/LARANJA)
<b>JANTAR</b>	<b>FERIADO</b>	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)
<b>KCAL TOTAL</b>		<b>742</b>	<b>785,25</b>	<b>789</b>	<b>652</b>
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
<b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>	LEITE COM CACAU E BANANA BISCOITO POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	CHÁ CLARO BOLO DE AVEIA	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)	CHÁ CLARO BOLO DE AVEIA	LEITE COM CACAU E BANANA BISCOITO POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) PÃO COM REQUEIJÃO	LEITE COM POLPA FRUTA - BANANA
	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 (FILÉ OU SOBRECOXACENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (TOMATE) SALADA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ/LARANJA)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>687</b>	<b>738</b>	<b>857</b>	<b>745</b>	<b>853</b>

# 2023 MAIO



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: 15/05/2023	DATA: 16/05/2023	DATA: 17/05/2023	DATA: 18/05/2023	DATA: 19/05/2023
<b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>	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 POLPA DE FRUTA PÃO DE FORMA COM QUEIJO
	ARROZ FEIJÃO CARNE DE MOÍDA COM LEGUME (MOÍDA/COLORAU/BATATA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) FRUTA - LARANJA	ARROZ NHOQUE COM CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (REPOLHO)	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA 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)
	SUCO DE POLPA BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE) BISCOITO	SALADA DE FRUTA (MAMÃO/MACÃ/LARANJA)	LEITE COM POLPA PÃO DE FORMA COM QUEIJO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MACÃ) 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 NHOQUE COM LEGUMES (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
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>705</b>	<b>831</b>	<b>693</b>	<b>749</b>	<b>808</b>
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 22/05/2023	DATA: 23/05/2023	DATA: 24/05/2023	DATA: 25/05/2023	DATA: 26/05/2023
<b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>	CHÁ CLARO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/ABACATE) FRUTA - MELÃO	LEITE COM POLPA BOLO DE AVEIA COM BANANA	SUCO DE POLPA FRUTA - BANANA	LEITE OU POLPA DE FRUTA PÃO COM MANTEIGA
<b>ALMOÇO</b>	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/ABOBRINHA) SALADA CRUA (TOMATE) BOLO MAÇÃ COM BANANA COM COBERTURA DE CALDA DE LARANJA (SOMENTE PARA PARCIAL MANHÃ)
<b>LANCHE DA TARDE</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/ABACATE) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/ABACATE) FRUTA - PÊRA	LEITE OU POLPA DE FRUTA PÃO COM MANTEIGA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MACÃ) FRUTA - BANANA
<b>JANTAR</b>	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)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA (MOÍDA/COLORAU) FAROFIA COM LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (BATATA DOCE/COLORAU/FILE OU SOBRE) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM CARNE AO MOLHO E LEGUMES (CUBOS/COLORAU/CENOURA/ SALADA CRUA (PEPINO) BOLO MAÇÃ COM BANANA COM COBERTURA DE CALDA DE LARANJA
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>746</b>	<b>658</b>	<b>889</b>	<b>784</b>	<b>1062</b>

# 2023 MAIO



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: 29/05/2023	DATA: 30/05/2023	DATA: 31/05/2023	DATA: 01/06/2023	DATA: 02/06/2023
<b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>	CHÁ CLARO BOLO DE AVEIA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) BISCOITO	LEITE COM POLPA PÃO COM REQUEIJÃO
<b>ALMOÇO</b>	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 À 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)
<b>LANCHE DA TARDE</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) BISCOITO	SALADA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO/LARANJA)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	LEITE COM POLPA PÃO COM REQUEIJÃO	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE
<b>JANTAR</b>	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 À BOLONHESA (MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ/LARANJA)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>768</b>	<b>607</b>	<b>701</b>	<b>848</b>	<b>758</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 CRNB/231	 Mirza A. Nakamura Kuwahara Nutricionista CRN-8/1212	 Renata Perucelo Romero Nutricionista CRNB/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 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 MAIO 2023		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	18.454	839
PROT. (g)	755	34
LÍPIDEOS (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  
MAIO



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 02/05/2023 A 05/05/2023			SEMANA DE 08/05/2023 A 12/05/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.968	742	E. (KCAL)	3.880	776
PROT. (g)	126	32	PROT. (g)	157	31
LÍPIDEOS (g)	87	22	LÍPIDEOS (g)	107	21
SAT. (g)	35	9	SAT. (g)	39	8
CARB. (g)	426	106	CARB. (g)	586	117
FIBRA (g)	37	9	FIBRA (g)	50	10
CÁLCIO (mg)	1084	271	CÁLCIO (mg)	1281	256
MAGNÉSIO (mg)	467	117	MAGNÉSIO (mg)	611	122
FERRO (mg)	17	4	FERRO (mg)	21	4
ZINCO (mg)	15	4	ZINCO (mg)	19	4
RETINOL (mcg)	534	134	RETINOL (mcg)	461	92
VIT. C (mg)	236	59	VIT. C (mg)	204	41
SÓDIO (mg)	3281	820	SÓDIO (mg)	4284	857
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

  

SEMANA DE 15/05/2023 A 19/05/2023			SEMANA DE 22/05/2023 A 26/05/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.785	757	E. (KCAL)	4.139	828
PROT. (g)	163	33	PROT. (g)	165	33
LÍPIDEOS (g)	110	22	LÍPIDEOS (g)	118	24
SAT. (g)	43	9	SAT. (g)	46	9
CARB. (g)	547	109	CARB. (g)	619	124
FIBRA (g)	46	9	FIBRA (g)	53	11
CÁLCIO (mg)	1402	280	CÁLCIO (mg)	1404	281
MAGNÉSIO (mg)	535	107	MAGNÉSIO (mg)	645	129
FERRO (mg)	21	4	FERRO (mg)	22	4
ZINCO (mg)	20	4	ZINCO (mg)	19	4
RETINOL (mcg)	484	97	RETINOL (mcg)	663	133
VIT. C (mg)	265	53	VIT. C (mg)	368	74
SÓDIO (mg)	4367	873	SÓDIO (mg)	4252	850
GORD. TRANS (g)	0	0	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
LÍPIDEOS (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