

2023 JUNHO



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: 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 (MACÃ) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MACÃ) FRUTA - MACÃ	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MACÃ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MACÃ) 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 À BOLONHESA (MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA DE FRUTA (MAMÃO/MACÃ/LARANJA)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA SUÍNA REFOGADA (MOÍDA SUÍNA/TOMATE/CEBOLA) FAROFÁ 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 (MACÃ/MAMÃO/LARANJA)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MACÃ) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MACÃ) 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 À BOLONHESA (MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA DE FRUTA (MAMÃO/MACÃ/LARANJA)
KCAL TOTAL	768	607	701	848	758
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 05/06/2023	DATA: 06/06/2023	DATA: 07/06/2023	DATA: 08/06/2023	DATA: 09/06/2023
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MACÃ-BANANA) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA (MACÃ-ABACATE) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MACÃ) FRUTA - MELÃO	FERIADO	RECESSO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS//BATATA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) LEGUMES REFOGADO (REPOLHO/CENOURA)	FERIADO	RECESSO
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MACÃ) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MACÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE) FRUTA - MACÃ	FERIADO	RECESSO
JANTAR	MACARRÃO À BOLONHESA (MOÍDA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CUBOS/REPOLHO) LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA) FRUTA - MACÃ	CANJA (CENOURA/ABOBRINHA/BATATA) FILÉ DE FRANGO	FERIADO	RECESSO
KCAL TOTAL	768	780	588		

2023 JUNHO



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: 12/06/2023	DATA: 13/06/2023	DATA: 14/06/2023	DATA: 15/06/2023	DATA: 16/06/2023
DESJEJUM / COLAÇÃO	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	CHÁ CLARO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	FERIADO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE REFOGADA (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABOBÓRA CABOTIÁ) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (COLORAU/CUBOS/BATATA DOCE) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (COLORAU/ABOBORA CABOTIÁ/MOÍDA) SALADA COZIDA (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDO COM LEGUME (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (ALFACE)	FERIADO
LANCHE DA TARDE	SALADA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ/LARANJA)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) PÃO COM OVOS MEXIDOS	FERIADO
JANTAR	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME (CENOURA/TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE FRANGO DESFIADO (SOBRECOXA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (COLORAU/TIRAS/BATATA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJOADA (FEIJÃO PRETO COM TIRAS SUÍNA) LEGUME REFOGADO (COUVE MANTEIGA/BROCOLI) SALADA CRUA (TOMATE) FRUTA - LARANJA	FERIADO
KCAL TOTAL	627	753	665	780	
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 19/06/2023	DATA: 20/06/2023	DATA: 21/06/2023	DATA: 22/06/2023	DATA: 23/06/2023
DESJEJUM / COLAÇÃO	CHÁ CLARO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/ABACATE) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/BANANA) PÃO COM QUEIJO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ/LARANJA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (FILÉ/BATATA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRU (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/BATATA DOCE) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUME (CUBOS/COLORAU/TOMATE) LEGUME REFOGADO (CENOURA)	MACARRÃO A BOLONHESA LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE)
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MELÃO	CHÁ CLARO BISCOITO	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/BANANA) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - BANANA
JANTAR	ARROZ ESTROGONOFE DE CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BATATA) SALADA CRUA (PEPINO/ACELGA)	MACARRÃO À BOLONHESA LEGUME REFOGADO (ABOBORA CABOTIÁ) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (FILÉ/BATATA/COLORAU) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/BATATA DOCE) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO)
KCAL TOTAL	752	682	798	779	762

2023 JUNHO



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



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 26/06/2023	DATA: 27/06/2023	DATA: 28/06/2023	DATA: 29/06/2023	DATA: 30/06/2023
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/ABACATE) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	CHÁ CLARO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA (TIRAS/TOMATE/CEBOLA) LEGUMES REFOGADOS (PURÊ DE BATATA C/CENOURA RALADA) SALADA COZIDA (BETERRABA)	ARROZ COM LEGUMES (CENOURA/ERVILHA) FEIJÃO CARNE COM LEGUME (COLORAU/TIRAS/BATATA DOCE) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (FILÉ/CENOURA/COLORAU) MILHO VERDE COZIDO SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - CANJICA	ARROZ CALDO DE MANDIOCA COM CARNE EM CUBOS LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - PONCÃ	PÃO COM CARNE (PÃO/MOÍDA) BOLO DE MAÇÃ E BANANA COM CALDA DE LARANJA E/OU PREPARAÇÃO - MACARRÃO.....
	LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	SALADA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO/LARANJA)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/ABACATE/MAMÃO) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM MANTEIGA
JANTAR	MACARRÃO A BOLONHESA LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA) LEGUME REFOGADO (BATATA)	ARROZ POLENTA COM CARNE (MOÍDA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBORA CABOTIÁ) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUME (CUBOS/COLORAU/CENOURA) LEGUME REFOGADO (CHUCHU)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/BATATA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	774	654	867	770	789

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
DESJEJUM	15' antes das atividades pedagógicas
COLAÇÃO	1h após desjejum
ALMOÇO	3h após o início das atividades pedagógicas
LANCHE D'ATARDE	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	 Mirza Al. Nakamura Kawahata Nutricionista CRN-8/1212	 Renata Perucello Romero Nutricionista CRN8/2651
-------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------

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.

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE JUNHO 2023

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	12.659	745
PROT. (g)	514	30
LÍPIDEOS (g)	341	20
SAT. (g)	128	8
CARB. (g)	1.932	114
FIBRA (g)	166	10
CÁLCIO (mg)	4.505	265
MAGNÉSIO (mg)	2.026	119
FERRO (mg)	73	4
ZINCO (mg)	64	4
RETINOL (mcg)	1.645	97
VIT. C (mg)	1.589	93
SÓDIO (mg)	13.913	818
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 JUNHO



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 29/05/2023 A 02/06/2023			SEMANA DE 05/06/2023 A 07/06/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.682	736	E. (KCAL)	2.143	714
PROT. (g)	144	29	PROT. (g)	92	31
LÍPIDEOS (g)	95	19	LÍPIDEOS (g)	57	19
SAT. (g)	36	7	SAT. (g)	22	7
CARB. (g)	560	112	CARB. (g)	326	109
FIBRA (g)	41	8	FIBRA (g)	32	11
CÁLCIO (mg)	1204	241	CÁLCIO (mg)	881	294
MAGNÉSIO (mg)	510	102	MAGNÉSIO (mg)	390	130
FERRO (mg)	24	5	FERRO (mg)	12	4
ZINCO (mg)	20	4	ZINCO (mg)	11	4
RETINOL (mcg)	472	94	RETINOL (mcg)	315	105
VIT. C (mg)	270	54	VIT. C (mg)	359	120
SÓDIO (mg)	4178	836	SÓDIO (mg)	2132	711
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 12/06/2023 A 16/06/2023			SEMANA DE 19/06/2023 A 23/06/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.854	714	E. (KCAL)	3.718	744
PROT. (g)	124	31	PROT. (g)	152	30
LÍPIDEOS (g)	77	19	LÍPIDEOS (g)	103	21
SAT. (g)	27	7	SAT. (g)	37	7
CARB. (g)	426	107	CARB. (g)	558	112
FIBRA (g)	37	9	FIBRA (g)	46	9
CÁLCIO (mg)	1014	254	CÁLCIO (mg)	1272	254
MAGNÉSIO (mg)	459	115	MAGNÉSIO (mg)	24	5
FERRO (mg)	18	5	FERRO (mg)	20	4
ZINCO (mg)	15	4	ZINCO (mg)	18	4
RETINOL (mcg)	342	86	RETINOL (mcg)	538	108
VIT. C (mg)	489	122	VIT. C (mg)	459	92
SÓDIO (mg)	3354	838	SÓDIO (mg)	3945	789
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 26/06/2023 A 30/06/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.943	789
PROT. (g)	146	29
LÍPIDEOS (g)	104	21
SAT. (g)	41	8
CARB. (g)	622	124
FIBRA (g)	50	10
CÁLCIO (mg)	1337	267
MAGNÉSIO (mg)	601	120
FERRO (mg)	20	4
ZINCO (mg)	18	4
RETINOL (mcg)	538	108
VIT. C (mg)	471	94
SÓDIO (mg)	3945	789
GORD. TRANS (g)	0	0