

2023 JUNHO



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
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 20 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 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 (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 À BOLONHESA (MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ/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 (MAÇÃ-BANANA) FRUTA - MAMÃO	SUCO POLPA BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) 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/MAÇÃ) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE) FRUTA - MAÇÃ	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 - MAÇÃ	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 PROPOSTO (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)	CHÁ CLARO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ)	FERIADO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE REFOGADA (MOÍDA /TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABOBÓRA CABOTIÁ) SALADA CRUA (PEPINO)	FRUTA - MELÃO ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (COLORAU/CUBOS/BATATA DOCE) SALADA CRUA(PEPINO)	BISCOITO ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (COLORAU/ABOBORA CABOTIÁ/MOÍDA) SALADA COZIDA (BETERRABA)	FRUTA - MAMÃO 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 FEIJADA (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)	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 TORTA DE FRANGO COM LEGUME (FILÉ/BATATA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRU (PEPINO)	BISCOITO ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/BATATA DOCE) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (CUBOS/COLORAU/TOMATE) LEGUME REFOGADO (CENOURA)	MACARRÃO A BOLONHESA LEGUMES REFOGADOS (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

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



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 26/06/2023	TERÇA-FEIRA DATA: 27/06/2023	QUARTA-FEIRA DATA: 28/06/2023	QUINTA-FEIRA DATA: 29/06/2023	SEXTA-FEIRA 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) 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	CHÁ CLARO BISCOITO
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

HORARIO 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-8/1232	 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 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

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 PROPOSTO (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)	3.930	983	E. (KCAL)	4.003	801
PROT. (g)	161	40	PROT. (g)	163	33
LÍPIDEOS (g)	98	25	LÍPIDEOS (g)	106	21
SAT. (g)	35	9	SAT. (g)	36	7
CARB. (g)	606	152	CARB. (g)	616	123
FIBRA (g)	45	11	FIBRA (g)	53	11
CÁLCIO (mg)	1169	292	CÁLCIO (mg)	1598	320
MAGNÉSIO (mg)	569	142	MAGNÉSIO (mg)	691	138
FERRO (mg)	27	7	FERRO (mg)	24	5
ZINCO (mg)	21	5	ZINCO (mg)	20	4
RETINOL (mcg)	436	109	RETINOL (mcg)	584	117
VIT. C (mg)	245	61	VIT. C (mg)	410	82
SÓDIO (mg)	4550	1138	SÓDIO (mg)	4821	964
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)	3.874	969	E. (KCAL)	4.000	800
PROT. (g)	149	37	PROT. (g)	158	32
LÍPIDEOS (g)	105	26	LÍPIDEOS (g)	103	21
SAT. (g)	40	10	SAT. (g)	39	8
CARB. (g)	600	150	CARB. (g)	627	125
FIBRA (g)	56	14	FIBRA (g)	58	12
CÁLCIO (mg)	1382	346	CÁLCIO (mg)	1471	294
MAGNÉSIO (mg)	671	168	MAGNÉSIO (mg)	662	132
FERRO (mg)	21	5	FERRO (mg)	22	4
ZINCO (mg)	17	4	ZINCO (mg)	19	4
RETINOL (mcg)	576	144	RETINOL (mcg)	537	107
VIT. C (mg)	681	170	VIT. C (mg)	524	105
SÓDIO (mg)	4321	1080	SÓDIO (mg)	4465	893
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