

2023  
JULHO



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: 03/07/2023	DATA: 04/07/2023	DATA: 05/07/2023	DATA: 06/07/2023	DATA: 07/07/2023
<b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>	LEITE PÃO DE LEITE COM MANTEIGA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	CHÁ CLARO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA(MAMÃO) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/MAMÃO) FRUTA - MAMÃO
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CUBOS/COLORAU/BATATA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO (TIRAS /COLORAU) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (REPOLHO)	MACARRÃO AO MOLHO (CUBOS /COLORAU)  SALADA - PEPINO FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS /TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE)	MACARRÃO Á BOLONHESA  LEGUME REFOGADO ( CENOURA) FRUTA - MAÇÃ
<b>LANCHE DA TARDE</b>	CHÁ CLARO BISCOITO	LEITE PÃO DE LEITE COM QUEIJO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/MAMÃO) FRUTA - PÊRA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) BISCOITO
<b>JANTAR</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE BOI OU FRANGO (TIRAS /COLORAU) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (ABOBORA CABOTIÁ)	SOPA DE MACARRÃO COM FEIJÃO E LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA/MOÍDA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE MOÍDA COM LEGUME (MOÍDA/COLORAU/BATATA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA/BROCOLI)	SOPA DE MACARRÃO COM FEIJÃO E LEGUMES(ABOBRINHA/CENOURA/MOÍDA)	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>791</b>	<b>689</b>	<b>692</b>	<b>675</b>	<b>731</b>
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 10/07/2023	DATA: 11/07/2023	DATA: 12/07/2023	DATA: 13/07/2023	DATA: 14/07/2023
<b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
<b>ALMOÇO</b>	RECESSO 815	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
<b>LANCHE DA TARDE</b>					
<b>JANTAR</b>	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
<b>KCAL TOTAL</b>					

# 2023 JULHO



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: 17 /07/2023	DATA: 18/07/2023	DATA: 19/07/2023	DATA: 20/07/2023	DATA: 21/07/2023
DESJEJUM / COLAÇÃO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
ALMOÇO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
LANCHE DA TARDE	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
JANTAR	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
<b>KCAL TOTAL</b>					
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 24 /07/2023	DATA: 25/07/2023	DATA: 26/07/2023	DATA: 27/07/2023	DATA: 28/07/2023
DESJEJUM / COLAÇÃO	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	LEITE BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ) FRUTA - PERA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS
ALMOÇO	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	MACARRÃO AO MOLHO (MOÍDA/COLORAU)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (TIRAS/COLORAU)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CABOTIA/TIRAS/COLORAU) SALADA CRUA (PEPINO) COM TOMATE
LANCHE DA TARDE		LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/MAMÃO)	LEITE BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS	SALADA DE FRUTA (BANANA + LARANJA + MAÇÃ)
JANTAR	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO (FILÉ/COLORAU)	MACARRÃO AO MOLHO (MOÍDAS/COLORAU)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CENOURA/TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)	CANJA COM FRANGO E LEGUMES (ABOBRINHA/BATATA/CENOURA/ FILÉ)
<b>KCAL TOTAL</b>		<b>679</b>	<b>665</b>	<b>794</b>	<b>590</b>

# 2023 JULHO



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: 31/07/2023	DATA: 01/08/2023	DATA: 02/08/2023	DATA: 03/08/2023	DATA: 04/08/2023
<b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>	CHÁ CLARO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA+MAÇÃ) FRUTA - BANANA AMASSADO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO+MAÇÃ) PÃO COM QUEIJO
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BATATA) SALADA - (REPOLHO)	MACARRÃO À BOLONHESA LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO COM LEGUME (COLORAU / BATATA DOCE) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (TIRAS/COLORAU/CENOURA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)
<b>LANCHE DA TARDE</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) FRUTA - PÊRA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	CHÁ CLARO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) PÃO DE LEITE COM QUEIJO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/BANANA) BISCOITO
<b>JANTAR</b>	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO COM LEGUME (COLORAU / ABOBRINHA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (BATATA/CUBOS) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (TIRAS/COLORAU/CENOURA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BATATA)	MACARRÃO À BOLONHESA LEGUME REFOGADO (ACELGA) FRUTA - LARANJA
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>733</b>	<b>695</b>	<b>806</b>	<b>810</b>	<b>815</b>

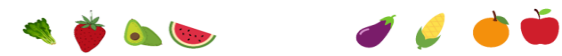
HORÁRIO DO SERVIMENTO	
DESJEJUM	15' antes das atividades pedagógicas
COLAÇÃO	1h após desjejum
ALMOÇO	3h após o início das atividades pedagógicas
LANCHE DA TARDE	2h após almoço
PRINCIPAL TARDE	2h após lanche da tarde

 Fábio Alfredo Gonçalves de Campos Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRN8/231	 Mirza 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 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 JULHO 2023		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	9.747	696
PROT. (g)	419	30
LÍPIDEOS (g)	269	19
SAT. (g)	101	7
CARB. (g)	1.431	102
FIBRA (g)	117	8
CÁLCIO (mg)	3.575	255
MAGNÉSIO (mg)	1.482	106
FERRO (mg)	67	5
ZINCO (mg)	55	4
RETINOL (mcg)	1.271	91
VIT. C (mg)	638	46
SÓDIO (mg)	10.590	756
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  
JULHO



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 03/07/2023 A 07/07/2023			SEMANA DE 10/07/2023 A 14/07/2023 RECESSO		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.161	632	E. (KCAL)		0
PROT. (g)	127	25	PROT. (g)		0
LÍPIDEOS (g)	89	18	LÍPIDEOS (g)		0
SAT. (g)	35	7	SAT. (g)		0
CARB. (g)	472	94	CARB. (g)		0
FIBRA (g)	36	7	FIBRA (g)		0
CÁLCIO (mg)	1041	208	CÁLCIO (mg)		0
MAGNÉSIO (mg)	436	87	MAGNÉSIO (mg)		0
FERRO (mg)	23	5	FERRO (mg)		0
ZINCO (mg)	18	4	ZINCO (mg)		0
RETINOL (mcg)	386	77	RETINOL (mcg)		0
VIT. C (mg)	98	20	VIT. C (mg)		0
SÓDIO (mg)	3430	686	SÓDIO (mg)		0
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)		0

SEMANA DE 17/07/2023 A 21/07/2023 RECESSO			SEMANA DE 24/07/2023 A 28/08/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)		0	E. (KCAL)	2.728	682
PROT. (g)		0	PROT. (g)	125	31
LÍPIDEOS (g)		0	LÍPIDEOS (g)	75	19
SAT. (g)		0	SAT. (g)	28	7
CARB. (g)		0	CARB. (g)	389	97
FIBRA (g)		0	FIBRA (g)	27	7
CÁLCIO (mg)		0	CÁLCIO (mg)	916	229
MAGNÉSIO (mg)		0	MAGNÉSIO (mg)	391	98
FERRO (mg)		0	FERRO (mg)	21	5
ZINCO (mg)		0	ZINCO (mg)	17	4
RETINOL (mcg)		0	RETINOL (mcg)	371	93
VIT. C (mg)		0	VIT. C (mg)	98	24
SÓDIO (mg)		0	SÓDIO (mg)	3014	753
GORD. TRANS (g)		0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 31/07/2023 A 02/08/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.858	772
PROT. (g)	166	33
LÍPIDEOS (g)	106	21
SAT. (g)	37	7
CARB. (g)	569	114
FIBRA (g)	54	11
CÁLCIO (mg)	1618	324
MAGNÉSIO (mg)	655	131
FERRO (mg)	22	4
ZINCO (mg)	20	4
RETINOL (mcg)	514	103
VIT. C (mg)	443	89
SÓDIO (mg)	4146	829
GORD. TRANS (g)	0	0