

# 2023 AGOSTO



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) SALADA CRUA (PEPINO)
<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>
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 07/08/2023	DATA: 08/08/2023	DATA: 09/08/2023	DATA: 10/08/2023	DATA: 11/08/2023
<b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA+MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	SUCO DE POLPA BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO+MAÇÃ) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA+MAÇÃ) PÃO COM MANTEIGA
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ACELGA)	MACARRÃO COM FRANGO (FILÉ/COLORAU) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/COLORAU/CENOURA) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA)	ARROZ FEIJÃO OMELETE AO FORNO COM LEGUMES (TOMATE/ CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ ESCONDIDINHO DE BATATA COM CARNE (MOÍDA/BATATA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (BRÓCOLIS/CENOURA) SALADA CRUA (ALFACE) SALADA DE FRUTAS (LARANJA/BANANA/MAÇÃ)
<b>LANCHE DA TARDE</b>	CHÁ CLARO BISCOITO	SALADA DE FRUTAS (LARANJA/BANANA/MAÇÃ)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) PÃO COM MANTEIGA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - BANANA
<b>JANTAR</b>	ARROZ FEIJÃO OMELETE AO FORNO COM LEGUMES (TOMATE/ CEBOLA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/COLORAU/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BATATA )	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ACELGA) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM FRANGO (FILÉ/COLORAU) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) FRUTA - LARANJA
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>731</b>	<b>606</b>	<b>700</b>	<b>778</b>	<b>863</b>

# 2023 AGOSTO



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: 14/08/2023	DATA: 15/08/2023	DATA: 16/08/2023	DATA: 17/08/2023	DATA: 18/08/2023
<b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	SUCO DE POLPA BISCOITO	LONDRINA MAIS	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CUBOS /CENOURA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (ACELGA)	ESTROGONOFE DE CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - MAÇÃ	LONDRINA MAIS	PÃO COM CARNE OU MACARRÃO A BOLONHESA FRUTA - MAÇÃ
<b>LANCHE DA TARDE</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - BANANA	CHÁ CLARO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	LONDRINA MAIS	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - BANANA
<b>JANTAR</b>	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (PEPINO)	MACARRÃO COM CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUMES REFOGADO (CABOTIÁ) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CUBOS /CENOURA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (ACELGA)	LONDRINA MAIS	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (TOMATE)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>877</b>	<b>691</b>	<b>752</b>		<b>792</b>
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 21/08/2023	DATA: 22/08/2023	DATA: 23/08/2023	DATA: 24/08/2023	DATA: 25/08/2023
<b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	SUCO DE POLPA BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO+MAÇÃ) PÃO COM QUEIJO
<b>ALMOÇO</b>	MACARRÃO COM FRANGO (FILÉ/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO (TIRAS /BATATA DOCE/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ACELGA)	ARROZ POLENTA COM MOLHO (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA) LEGUME REFOGADO (BRÓCOLIS) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA COM LEGUME (TIRAS/BATATA DOCE) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE) FRUTA - LARANJA
<b>LANCHE DA TARDE</b>	CHÁ CLARO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - PÉRA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) PÃO COM QUEIJO	SALADA DE FRUTAS (LARANJA/BANANA/MAÇÃ)
<b>JANTAR</b>	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA) LEGUMES REFOGADO (BETERRABA) SALADA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CUBOS/BATATA) LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO (TIRAS /BATATA DOCE/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUME (FILÉ/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ POLENTA COM CARNE DESFIADA (COLORAU/TIRAS) LEGUMES REFOGADOS (ACELGA) SALADA CRUA (PEPINO)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>785</b>	<b>737</b>	<b>744</b>	<b>808</b>	<b>691</b>

# 2023 AGOSTO



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: 28/08/2023	DATA: 29/08/2023	DATA: 30/08/2023	DATA: 31/08/2023	DATA: 01/09/2023
<b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>	SUCO DE POLPA BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO+BANANA) PÃO COM REQUEIJÃO
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) FAROFA DE LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ POLENTE COM FRANGO MOLHO (COLORAU/FILÉ) LEGUME REFOGADO (ACELGA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO (TIRAS /CEBOLA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME (TIRAS/ABOBRINHA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (COUVE FLOR) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (CENOURA / BROCOLIS /CUBOS) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE) FRUTA - LARANJA
<b>LANCHE DA TARDE</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) FRUTA - PÊRA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO+MAÇÃ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) PÃO COM REQUEIJÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/BANANA) FRUTA - BANANA
<b>JANTAR</b>	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA COM LEGUME (TIRAS/TOMATE/CEBOLA) FAROFA DE LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (CENOURA / MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA DE FRUTA (LARANJA/MAÇÃ/MAMÃO)	ARROZ POLENTE COM FRANGO MOLHO (COLORAU/FILÉ) LEGUME REFOGADO (ACELGA) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO (MOÍDA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (PEPINO)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>811</b>	<b>845</b>	<b>813</b>	<b>796</b>	<b>802</b>

Os ingredientes do bolo dos aniversariantes do mês está contemplado nos pedidos básico. O ovo está sendo incluído na semana 21/08.

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	 Miriz 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 sobram 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 AGOSTO 2023		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	17.782	808
PROT. (g)	748	34
LÍPIDEOS (g)	480	22
SAT. (g)	181	8
CARB. (g)	2.688	122
FIBRA (g)	245	11
CÁLCIO (mg)	7.057	321
MAGNÉSIO (mg)	3.040	138
FERRO (mg)	100	5
ZINCO (mg)	89	4
RETINOL (mcg)	2.515	114
VIT. C (mg)	2.387	109
SÓDIO (mg)	19.755	898
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 AGOSTO



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 31/07/2023 A 04/08/2023			SEMANA DE 07/08/2023 A 11/08/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.882	776	E. (KCAL)	3.836	767
PROT. (g)	168	34	PROT. (g)	162	32
LÍPIDEOS (g)	108	22	LÍPIDEOS (g)	107	21
SAT. (g)	38	8	SAT. (g)	42	8
CARB. (g)	570	114	CARB. (g)	574	115
FIBRA (g)	54	11	FIBRA (g)	50	10
CÁLCIO (mg)	1618	324	CÁLCIO (mg)	1446	289
MAGNÉSIO (mg)	668	134	MAGNÉSIO (mg)	662	132
FERRO (mg)	23	5	FERRO (mg)	21	4
ZINCO (mg)	20	4	ZINCO (mg)	18	4
RETINOL (mcg)	514	103	RETINOL (mcg)	633	127
VIT. C (mg)	443	89	VIT. C (mg)	503	101
SÓDIO (mg)	4523	905	SÓDIO (mg)	4152,13	#VALOR!
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

  

SEMANA DE 14/08/2023 A 18/08/2023			SEMANA DE 21/08/2023 A 25/08/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.058	764	E. (KCAL)	3.700	740
PROT. (g)	126	31	PROT. (g)	163	33
LÍPIDEOS (g)	82	21	LÍPIDEOS (g)	97	19
SAT. (g)	31	8	SAT. (g)	36	7
CARB. (g)	468	117	CARB. (g)	560	112
FIBRA (g)	43	11	FIBRA (g)	52	10
CÁLCIO (mg)	1069	267	CÁLCIO (mg)	1568	314
MAGNÉSIO (mg)	520	130	MAGNÉSIO (mg)	629	126
FERRO (mg)	18	4	FERRO (mg)	21	4
ZINCO (mg)	16	4	ZINCO (mg)	19	4
RETINOL (mcg)	414	104	RETINOL (mcg)	466	93
VIT. C (mg)	343	86	VIT. C (mg)	585	117
SÓDIO (mg)	3529	882	SÓDIO (mg)	4144	829
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

  

SEMANA DE 28/08/2023 A 01/09/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.306	661
PROT. (g)	130	26
LÍPIDEOS (g)	87	17
SAT. (g)	35	7
CARB. (g)	35	7
FIBRA (g)	517	103
CÁLCIO (mg)	47	9
MAGNÉSIO (mg)	1357	271
FERRO (mg)	561	112
ZINCO (mg)	17	3
RETINOL (mcg)	16	3
VIT. C (mg)	488	98
SÓDIO (mg)	513	103
GORD. TRANS (g)	3407	681
	0	0