# 2023 OUTUBRO



### 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
121 219/10	DATA: 02/10/2023	DATA: 03/10/2023	DATA: 04/10/2023	DATA: 05/10/2023	DATA: 06/10/2023
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE COM POLPA BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA+MAMÃO) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA)  PÃO COM QUEIJO  FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) FRUTA - MAÇÃ
	ARROZ	ARROZ	ARROZ	MACARRÃO COM CARNE DESFIADA E LEGUMES	ARROZ
	NHOQUE COM CARNE AO MOLHO (TIRAS/COLORAU)	FEIJÃO	FEIJÃO	(CENOURA / ABOBRINHA/COLORAU/ACÉM)	FEIJÃO
ALMOÇO	LEGUME REFOGADO (REPOLHO/CENOURA)	OMELETE COM LEGUMES (CENOURA/VAGEM)	CARNE DE PANELA COM LEGUME (BATATA DOCE/CUBOS)	SALADA CRUA (ALFACE)	CARNE DE PANELA (CUBOS)
	FRUTA - LARANJA	LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)		FAROFA DE LEGUMES (COUVE- MANTEIGA)
					SALADA CRUA (ALFACE)
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA)	LEITE COM POLPA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO)	SALADA DE FRUTA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO+BANANA)
	FRUTA - <mark>MAÇÃ</mark>	BISCOITO	FRUTA - <mark>MAÇÃ</mark>	(BANANA/MAÇÃ/LARANJA)	BISCOITO
	ARROZ	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO	ARROZ	ARROZ	PÃO COM CARNE MOÍDA
	FEIJÃO	E LEGUMES	FEIJÃO	FEIJÃO	CHÁ GELADO
JANTAR	FRANGO COM LEGUME (BATATA DOCE)	(CENOURA / ABOBRINHA/COLORAU)	FRANGO AO MOLHO COM LEGUME (CENOURA)	OVOS MEXIDOS (ERVILHA, CENOURA)	E/OU MACARRÃO A BOLONHESA
	SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)		PURÊ DE BATATAS ( <mark>BATATA)</mark>	LEGUMES REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ)	
	FRUTA - LARANJA		SALADA DE FRUTA (LARANJA/MACÃ/MAMÃO)	CABOTIA	SALADA CRUA(PEPINO)
					4
KCAL TOTAL	784	728	795		746
KCAL TOTAL REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	795 QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
REFEIÇÃO	DATA: 09/10/2023 LEITE OU VITAMINA DE FRUTA	<b>TERÇA-FEIRA</b> DATA: 10/10/2023	795 QUARTA-FEIRA DATA: 11/10/2023 LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO	QUINTA-FEIRA DATA: 12/10/2023	<b>SEXTA-FEIRA</b> DATA: 13/10/2023
	SEGUNDA-FEIRA  DATA: 09/10/2023  LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ)	TERÇA-FEIRA DATA: 10/10/2023 FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	795 QUARTA-FEIRA DATA: 11/10/2023 LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ)	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA  DATA: 09/10/2023  LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇĂ)  PÃO DE LEITE COM MANTEIGA	TERÇA-FEIRA  DATA: 10/10/2023  FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE  FRUTA - MELÃO	QUARTA-FEIRA  DATA: 11/10/2023  LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ)  BISCOITO  ARROZ COLORIDO	QUINTA-FEIRA DATA: 12/10/2023	<b>SEXTA-FEIRA</b> DATA: 13/10/2023
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA  DATA: 09/10/2023  LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ)	TERÇA-FEIRA DATA: 10/10/2023 FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	QUARTA-FEIRA DATA: 11/10/2023 LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ) BISCOITO	QUINTA-FEIRA DATA: 12/10/2023	<b>SEXTA-FEIRA</b> DATA: 13/10/2023
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA  DATA: 09/10/2023  LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇĂ)  PÃO DE LEITE COM MANTEIGA	TERÇA-FEIRA  DATA: 10/10/2023  FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE  FRUTA - MELÃO	QUARTA-FEIRA  DATA: 11/10/2023  LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ)  BISCOITO  ARROZ COLORIDO	QUINTA-FEIRA DATA: 12/10/2023	<b>SEXTA-FEIRA</b> DATA: 13/10/2023
REFEIÇÃO	BEGUNDA-FEIRA  DATA: 09/10/2023  LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇĂ)  PÃO DE LEITE COM MANTEIGA  ARROZ  FEIJÃO  CARNE COM LEGUMES	TERÇA-FEIRA DATA: 10/10/2023  FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE FRUTA - MELÃO  ARROZ	QUARTA-FEIRA  DATA: 11/10/2023  LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ) BISCOITO ARROZ COLORIDO (CENOURA/MILHO/SALSINHA)  FRANGO AO MOLHO BRANCO (FILÉ)  LEGUME REFOGADO	QUINTA-FEIRA DATA: 12/10/2023	<b>SEXTA-FEIRA</b> DATA: 13/10/2023
REFEIÇÃO DESJEJUM / COLAÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 09/10/2023  LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇĂ) PÃO DE LEITE COM MANTEIGA ARROZ  FEIJÃO  CARNE COM LEGUMES (ABOBRINHA/CUBOS) FAROFA COM OVOS E LEGUMES	TERÇA-FEIRA  DATA: 10/10/2023  FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE FRUTA - MELÃO  ARROZ  ESTROGONOFE DE FRANGO	QUARTA-FEIRA  DATA: 11/10/2023  LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ)  BISCOITO  ARROZ COLORIDO  (CENOURA/MILHO/SALSINHA)  FRANGO AO MOLHO BRANCO (FILÉ)	DATA: 12/10/2023 FERIADO	DATA: 13/10/2023  RECESSO
REFEIÇÃO DESJEJUM / COLAÇÃO	SEGUNDA-FEIRA  DATA: 09/10/2023  LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇĂ)  PÃO DE LEITE COM MANTEIGA  ARROZ  FEIJÃO  CARNE COM LEGUMES (ABOBRINHA/CUBOS)  FAROFA COM OVOS E LEGUMES (CENOURA)  FRUTA - LARANJA	TERÇA-FEIRA  DATA: 10/10/2023  FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE FRUTA - MELÃO ARROZ  ESTROGONOFE DE FRANGO  LEGUME REFOGADO (BATATA)	QUARTA-FEIRA  DATA: 11/10/2023  LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ) BISCOITO ARROZ COLORIDO (CENOURA/MILHO/SALSINHA)  FRANGO AO MOLHO BRANCO (FILÉ)  LEGUME REFOGADO	DATA: 12/10/2023 FERIADO	DATA: 13/10/2023  RECESSO
REFEIÇÃO  DESJEJUM / COLAÇÃO  ALMOÇO	SEGUNDA-FEIRA  DATA: 09/10/2023  LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇĂ)  PÃO DE LEITE COM MANTEIGA  ARROZ  FEIJÃO  CARNE COM LEGUMES (ABOBRINHA/CUBOS)  FAROFA COM OVOS E LEGUMES (CENOURA)  FRUTA - LARANJA  LEITE OU VITAMINA DE FRUTA	TERÇA-FEIRA  DATA: 10/10/2023  FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE FRUTA - MELÃO ARROZ  ESTROGONOFE DE FRANGO  LEGUME REFOGADO (BATATA)	QUARTA-FEIRA  DATA: 11/10/2023  LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ) BISCOITO ARROZ COLORIDO (CENOURA/MILHO/SALSINHA)  FRANGO AO MOLHO BRANCO (FILÉ)  LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE)	DATA: 12/10/2023 FERIADO	DATA: 13/10/2023  RECESSO
REFEIÇÃO DESJEJUM / COLAÇÃO	SEGUNDA-FEIRA  DATA: 09/10/2023  LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇĂ)  PÃO DE LEITE COM MANTEIGA  ARROZ  FEIJÃO  CARNE COM LEGUMES (ABOBRINHA/CUBOS)  FAROFA COM OVOS E LEGUMES (CENOURA)  FRUTA - LARANJA	TERÇA-FEIRA  DATA: 10/10/2023  FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE FRUTA - MELÃO ARROZ  ESTROGONOFE DE FRANGO  LEGUME REFOGADO (BATATA)  SALADA CRUA (PEPINO)	QUARTA-FEIRA  DATA: 11/10/2023  LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ) BISCOITO ARROZ COLORIDO (CENOURA/MILHO/SALSINHA)  FRANGO AO MOLHO BRANCO (FILÉ)  LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE)  SALADA CRUA (PEPINO)	QUINTA-FEIRA DATA: 12/10/2023 FERIADO FERIADO	SEXTA-FEIRA DATA: 13/10/2023 RECESSO RECESSO
REFEIÇÃO  DESJEJUM / COLAÇÃO  ALMOÇO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 09/10/2023  LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇĂ) PÃO DE LEITE COM MANTEIGA ARROZ  FEIJÃO  CARNE COM LEGUMES (ABOBRINHA/CUBOS) FAROFA COM OVOS E LEGUMES (CENOURA) FRUTA - LARANJA  LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO)	TERÇA-FEIRA  DATA: 10/10/2023  FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE FRUTA - MELÃO ARROZ  ESTROGONOFE DE FRANGO  LEGUME REFOGADO (BATATA)  SALADA CRUA (PEPINO)  LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ)	QUARTA-FEIRA  DATA: 11/10/2023  LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ) BISCOITO ARROZ COLORIDO (CENOURA/MILHO/SALSINHA)  FRANGO AO MOLHO BRANCO (FILÉ)  LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE)  SALADA CRUA (PEPINO)	QUINTA-FEIRA DATA: 12/10/2023 FERIADO FERIADO	SEXTA-FEIRA DATA: 13/10/2023 RECESSO RECESSO
REFEIÇÃO  DESJEJUM / COLAÇÃO  ALMOÇO	SEGUNDA-FEIRA  DATA: 09/10/2023  LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ)  PÃO DE LEITE COM MANTEIGA  ARROZ  FEIJÃO  CARNE COM LEGUMES (ABOBRINHA/CUBOS)  FAROFA COM OVOS E LEGUMES (CENOURA)  FRUTA - LARANJA  LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ  MACARRÃO COM CARNE E	TERÇA-FEIRA  DATA: 10/10/2023  FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE FRUTA - MELÃO ARROZ  ESTROGONOFE DE FRANGO  LEGUME REFOGADO (BATATA)  SALADA CRUA (PEPINO)  LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) PÃO COM MANTEIGA	QUARTA-FEIRA DATA: 11/10/2023  LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÂ) BISCOITO ARROZ COLORIDO (CENOURA/MILHO/SALSINHA)  FRANGO AO MOLHO BRANCO (FILÉ)  LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE)  SALADA CRUA (PEPINO)  FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE  ARROZ FEIJÃO	QUINTA-FEIRA DATA: 12/10/2023 FERIADO FERIADO	SEXTA-FEIRA DATA: 13/10/2023 RECESSO RECESSO
REFEIÇÃO  DESJEJUM / COLAÇÃO  ALMOÇO  LANCHE DA TARDE	SEGUNDA-FEIRA  DATA: 09/10/2023  LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ)  PÃO DE LEITE COM MANTEIGA  ARROZ  FEIJÃO  CARNE COM LEGUMES (ABOBRINHA/CUBOS)  FAROFA COM OVOS E LEGUMES (CENOURA)  FRUTA - LARANJA  LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ  MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (CENOURA/BROCOLIS/COLORAU/TIR	TERÇA-FEIRA  DATA: 10/10/2023  FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE FRUTA - MELÃO ARROZ  ESTROGONOFE DE FRANGO  LEGUME REFOGADO (BATATA)  SALADA CRUA (PEPINO)  LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) PÃO COM MANTEIGA  ARROZ	QUARTA-FEIRA  DATA: 11/10/2023  LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ) BISCOITO ARROZ COLORIDO (CENOURA/MILHO/SALSINHA)  FRANGO AO MOLHO BRANCO (FILÉ)  LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE)  SALADA CRUA (PEPINO)  FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE  ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA AO MOLHO (COLORAU/ACÉM)	QUINTA-FEIRA DATA: 12/10/2023 FERIADO FERIADO	SEXTA-FEIRA DATA: 13/10/2023 RECESSO RECESSO
REFEIÇÃO  DESJEJUM / COLAÇÃO  ALMOÇO  LANCHE DA TARDE	SEGUNDA-FEIRA  DATA: 09/10/2023  LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ)  PÃO DE LEITE COM MANTEIGA  ARROZ  FEIJÃO  CARNE COM LEGUMES (ABOBRINHA/CUBOS)  FAROFA COM OVOS E LEGUMES (CENOURA)  FRUTA - LARANJA  LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ  MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (CENOURA/BROCOLIS/COLORAU/TIR AS)	TERÇA-FEIRA  DATA: 10/10/2023  FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE FRUTA - MELÃO ARROZ  ESTROGONOFE DE FRANGO  LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (PEPINO)  LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) PÃO COM MANTEIGA  ARROZ FEIJÃO	QUARTA-FEIRA  DATA: 11/10/2023  LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ) BISCOITO ARROZ COLORIDO (CENOURA/MILHO/SALSINHA)  FRANGO AO MOLHO BRANCO (FILÉ)  LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE)  SALADA CRUA (PEPINO)  FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE  ARROZ  FEIJÃO CARNE DE PANELA AO MOLHO (COLORAU/ACÉM) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BETERRABA)	PERIADO  FERIADO  FERIADO  FERIADO  FERIADO	RECESSO  RECESSO  RECESSO  RECESSO

# 2023 DUTUBRO



#### 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: 16/10/2023	DATA: 17/10/2023	DATA: 18/10/2023	DATA: 19/10/2023	DATA: 20/10/2023
DESJEJUM / COLAÇÃO	CHÁ CLARO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ + MAMÃO)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA)
	BISCOITO	FRUTA - MAÇÃ	BISCOITO	FRUTA - MAMÃO	PÃO COM QUEIJO
	ARROZ	MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE E LEGUMES	ARROZ	ARROZ	ARROZ
	FEIJÃO	(CENOURA/ ABOBRINHA /COLORAU/CARNE CUBOS)	FEIJÃO	NHOQUE COM CARNE AO MOLHO (COLORAU/CARNE TIRAS)	FEIJÃO
ALMOÇO	OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CHUCHU)	SALADA COZIDA (BETERRABA)	POLENTA COM MOLHO DE CARNE DESFIADA (CUBOS)	SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA RALADA)	OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA)
	LEGUMES REFOGADO (REPOLHO/CENOURA) FRUTA - LARANJA		LEGUME REFOGADO (CENOURA)  SALADA (ACELGA/TOMATE)		LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE / TOMATE)
	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA	_	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ +		SALADA CRUA (PEPINO)
LANCHE DA TARDE	(BANANA)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ)	MAMÃO)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA)	SALADA DE FRUTA
	FRUTA - MAMÃO	BISCOITO	FRUTA - MACĀ	PÃO COM QUEIJO	(BANANA/MACĀ/LARANJA)
	ARROZ	ARROZ	ARROZ	MACARRÃO COM MOLHO DE	ARROZ
	ESTROGONOFE DE CARNE (TIRAS)	FEIJÃO	FEIJÃO	FRANGO TOMATE E LEGUME (CENOURA/ACELGA/COLORAU)	FEIJÃO
JANTAR	LEGUME REFOGADO (BATATA)	OVOS MEXIDOS COM LEGUMES OU OVOS COZIDOS COM LEGUME REFOGADO (COUVE- MANTEIGA/CENOURA)	CARNE DE PANELA COM LEGUMES (CENOURA/CUBOS)	SALADA CRUA (ALFACE)	POLENTA COM MOLHO DE FRANGO (COLORAU)
	SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	SALADA CRUA (ACELGA)	LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BATATA DOCE)		LEGUME REFOGADO (CENOURA/VAGEM)
KCAL TOTAL	734	779	787	793	778
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
REFEIÇAO	DATA: 23/10/2023	DATA: 24/10/2023	DATA: 25/10/2023	DATA: 26/10/2023	DATA: 27/10/2023
	CHÁ CLARO	LEITE COM POLPA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA +	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ)
DESJEJUM / COLAÇÃO	CHÁ CLARO BISCOITO POLVILHO	LEITE COM POLPA BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇA)  FRUTA - MAMÃO	MACÃ)  FRUTA - BANANA	(BANANA + MACÃ) PÃO COM REQUEIJÃO
DESJEJUM / COLAÇÃO		BISCOITO	, , ,	MACÃ)	(BANANA + MACÃ)
DESJEJUM / COLAÇÃO			FRUTA - MAMÃO  MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E	MACÃ)	(BANANA + MACÃ)
DESJEJUM / COLAÇÃO	BISCOITO POLVILHO  ARROZ  NHOQUE COM MOLHO DE CARNE	BISCOITO FRUTA - <mark>MAÇÃ</mark>	FRUTA - MAMÃO  MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E  LEGUMES  (ABOBRINHA,	MACÃ) FRUTA - BANANA	(BANANA + MACÃ) PÃO COM REQUEIJÃO
DESJEJUM / COLAÇÃO  ALMOÇO	BISCOITO POLVILHO  ARROZ	BISCOITO FRUTA - <mark>MAÇÃ</mark> ARROZ	FRUTA - MAMÃO  MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES	MACĂ) FRUTA - BANANA ARROZ	(BANANA + MACĀ) PĀO COM REQUEIJĀO ARROZ
	ARROZ NHOQUE COM MOLHO DE CARNE (EXTRATO/CUBOS)	BISCOITO FRUTA - MAÇÃ  ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME	FRUTA - MAMÃO  MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (ABOBRINHA, CENOURA/COLORAU/FRANGO)	MACĂ) FRUTA - BANANA  ARROZ FEIJÃO	(BANANA + MACĂ) PÃO COM REQUEIJÃO  ARROZ  FEIJÃO
	ARROZ  NHOQUE COM MOLHO DE CARNE (EXTRATO/CUBOS)  LEGUME REFOGADO (ACELGA)	BISCOITO FRUTA - MAÇÃ  ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA)	FRUTA - MAMÃO  MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (ABOBRINHA, CENOURA/COLORAU/FRANGO) SALADA COZIDA (BETERRABA)	MACĂ) FRUTA - BANANA  ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS E LEGUMES REFOGADOS (CENOURA / COUVE-MANTEIGA /	(BANANA + MACĂ) PÃO COM REQUEIJÃO  ARROZ FEIJÃO  CARNE DE PENELA (CUBOS) LEGUME ASSADO OU REFOGADO
ALMOÇO	ARROZ  NHOQUE COM MOLHO DE CARNE (EXTRATO/CUBOS)  LEGUME REFOGADO (ACELGA)  FRUTA - LARANJA  LEITE OU VITAMINA DE FRUTA	BISCOITO FRUTA - MAÇĂ ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA) LEGUME REFOGADO (BATATA)	FRUTA - MAMÃO  MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (ABOBRINHA, CENOURA/COLORAU/FRANGO) SALADA COZIDA (BETERRABA)	MACĂ) FRUTA - BANANA  ARROZ FEIJÃO  OVOS MEXIDOS E LEGUMES REFOGADOS (CENOURA / COUVE-MANTEIGA / ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO)  LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA +	(BANANA + MACÁ) PÃO COM REQUEIJÃO  ARROZ FEIJÃO  CARNE DE PENELA (CUBOS) LEGUME ASSADO OU REFOGADO (ABOBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (ALFACE)  LEITE OU VITAMINA DE FRUTA
	ARROZ  NHOQUE COM MOLHO DE CARNE (EXTRATO/CUBOS)  LEGUME REFOGADO (ACELGA)  FRUTA - LARANJA	BISCOITO FRUTA - MAÇÃ  ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)	FRUTA - MAMÃO  MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (ABOBRINHA, CENOURA/COLORAU/FRANGO) SALADA COZIDA (BETERRABA) FRUTA - LARANJA	MACĂ) FRUTA - BANANA  ARROZ FEIJÃO  OVOS MEXIDOS E LEGUMES REFOGADOS (CENOURA / COUVE-MANTEIGA / ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO)	(BANANA + MACÁ) PÃO COM REQUEIJÃO  ARROZ FEIJÃO  CARNE DE PENELA (CUBOS) LEGUME ASSADO OU REFOGADO (ABOBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (ALFACE)
ALMOÇO	ARROZ  NHOQUE COM MOLHO DE CARNE (EXTRATO/CUBOS)  LEGUME REFOGADO (ACELGA)  FRUTA - LARANJA  LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ)	BISCOITO FRUTA - MAÇÃ  ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE) CHÁ CLARO	FRUTA - MAMÃO  MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (ABOBRINHA, CENOURA/COLORAU/FRANGO) SALADA COZIDA (BETERRABA) FRUTA - LARANJA  LEITE COM POLPA	MACĂ) FRUTA - BANANA  ARROZ FEIJÃO  OVOS MEXIDOS E LEGUMES REFOGADOS (CENOURA / COUVE-MANTEIGA / ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO)  LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ)	(BANANA + MACĂ) PÃO COM REQUEIJÃO  ARROZ FEIJÃO  CARNE DE PENELA (CUBOS) LEGUME ASSADO OU REFOGADO (ABOBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (ALFACE)  LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) BISCOITO
ALMOÇO	ARROZ  NHOQUE COM MOLHO DE CARNE (EXTRATO/CUBOS)  LEGUME REFOGADO (ACELGA)  FRUTA - LARANJA  LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇĂ) FRUTA - MAMÃO	BISCOITO FRUTA - MAÇÃ  ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)  CHÁ CLARO BISCOITO	FRUTA - MAMÃO  MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (ABOBRINHA, CENOURA/COLORAU/FRANGO) SALADA COZIDA (BETERRABA) FRUTA - LARANJA  LEITE COM POLPA BISCOITO	MACĂ) FRUTA - BANANA  ARROZ FEIJÃO  OVOS MEXIDOS E LEGUMES REFOGADOS (CENOURA / COUVE-MANTEIGA / ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO)  LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MACĂ) PÃO COM REQUEIJÃO	(BANANA + MACĀ) PÃO COM REQUEIJÃO  ARROZ FEIJÃO  CARNE DE PENELA (CUBOS) LEGUME ASSADO OU REFOGADO (ABOBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (ALFACE)  LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) BISCOITO  SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES
ALMOÇO  LANCHE DA TARDE	ARROZ  NHOQUE COM MOLHO DE CARNE (EXTRATO/CUBOS)  LEGUME REFOGADO (ACELGA)  FRUTA - LARANJA  LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇĂ) FRUTA - MAMÃO  ARROZ	BISCOITO FRUTA - MAÇÃ  ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)  CHÁ CLARO BISCOITO ARROZ	FRUTA - MAMÃO  MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (ABOBRINHA, CENOURA/COLORAU/FRANGO) SALADA COZIDA (BETERRABA) FRUTA - LARANJA  LEITE COM POLPA BISCOITO ARROZ	MACĂ) FRUTA - BANANA  ARROZ FEIJÃO  OVOS MEXIDOS E LEGUMES REFOGADOS (CENOURA / COUVE-MANTEIGA / ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO)  LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MACĂ) PÃO COM REQUEIJÃO  MACARRÃO À BOLONHESA	(BANANA + MACĀ) PÃO COM REQUEIJÃO  ARROZ FEIJÃO  CARNE DE PENELA (CUBOS) LEGUME ASSADO OU REFOGADO (ABOBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (ALFACE)  LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇĀ) BISCOITO  SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO E
ALMOÇO  LANCHE DA TARDE	ARROZ  NHOQUE COM MOLHO DE CARNE (EXTRATO/CUBOS)  LEGUME REFOGADO (ACELGA)  FRUTA - LARANJA  LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO  ARROZ FEIJÃO  OMELETE DE FORNO COM LEGUMES	BISCOITO FRUTA - MAÇÃ  ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)  CHÁ CLARO BISCOITO  ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUMES (ABO.	FRUTA - MAMÃO  MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (ABOBRINHA, CENOURA/COLORAU/FRANGO) SALADA COZIDA (BETERRABA) FRUTA - LARANJA  LEITE COM POLPA BISCOITO ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES	MACĂ) FRUTA - BANANA  ARROZ FEIJÃO  OVOS MEXIDOS E LEGUMES REFOGADOS (CENOURA / COUVE-MANTEIGA / ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO)  LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MACĂ) PÃO COM REQUEIJÃO  MACARRÃO À BOLONHESA (MOLHO DE TOMATE/COLORAU)	(BANANA + MACĀ) PÃO COM REQUEIJÃO  ARROZ FEIJÃO  CARNE DE PENELA (CUBOS) LEGUME ASSADO OU REFOGADO (ABOBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (ALFACE)  LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) BISCOITO  SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES

KCAL TOTAL 765 832 852 808 895

# 2023 OUTUBRO



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

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



REFEIÇAO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 30/10/2023	DATA: 31/10/2023	DATA: 01/11/2023	DATA: 02/11/2023	DATA: 03/11/2023
DESJEJUM / COLAÇÃO	CHÁ CLARO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA)	FERIADO	RECESSO
	BISCOITO POLVILHO	FRUTA - <mark>MAÇÃ</mark>	BISCOITO FRUTA - <mark>MAÇÃ</mark>		
	ARROZ	ARROZ	ARROZ		
	FEIJÃO	POLENTA COM MOLHO DE CARNE (EXTRATO/CARNE CUBOS)	NHOQUE COM CARNE DESFIADA E LEGUMES		
ALMOÇO	OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ERVILHA, CENOURA)	LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	(CENOURA / ABOBRINHA/COLORAU)	FERIADO	RECESSO
	LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BATATA DOCE) FRUTA - LARANJA	SALADA CRUA (PEPINO)	SALADA CRUA (ALFACE)		
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA)	CHÁ CLARO	SALADA DE FRUTA	FERIADO	RECESSO
	FRUTA - MELÃO	віѕсоіто	(BANANA/MAÇÃ/LARANJA)		
	MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO E LEGUMES	ARROZ	ARROZ		
	(CENOURA/ABOBRINHA/COLORAU)	FEIJÃO	FEIJÃO		
JANTAR	SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)	CARNE COM LEGUMES (BATATA DOCE/CUBOS)	OVOS MEXIDOS (ERVILHA, CENOURA)	FERIADO	RECESSO
		LEGUME REFOGADO (CENOURA)	FAROFA DE LEGUMES (COUVE- MANTEIGA)		
		SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)			
		FRUTA - LARANJA			
KCAL TOTAL	707	724		O R NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE OUTUBRO 2	

HORÁRIO 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	CIPAL TARDE 2h após lanche da tarde				









#### **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 sobrarem 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 co nstam 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 recebeimento 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 (Resoluççao 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 CARDAPIO DO MES DE OUTUBRO 2023			
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA	
E. (KCAL)	15.711	786	
PROT. (g)	635	32	
LIPÍDEOS (g)	401	20	
SAT. (g)	146	7	
CARB. (g)	2.443	122	
FIBRA (g)	197	10	
CÁLCIO (mg)	5.747	287	
MAGNÉSIO (mg)	2.421	121	
FERRO (mg)	91	5	
ZINCO (mg)	74	4	
RETINOL (mcg)	2.227	111	
VIT. C (mg)	1.384	69	
SÓDIO (mg)	18.469	923	
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.





