



Prefeitura do Município de Londrina  
Secretaria Municipal de Educação  
Gerência de Alimentação Escolar – GAE



**CMEI**

JUNHO / 2021

CARDÁPIO CMEI

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		1	2	3	4
DESJEJUM		Leite Batido com Banana Fruta - Maçã	Suco de Polpa Biscoito Maisena	FERIADO	Chá Pão com Manteiga
KCAL DESJEJUM	0	165	144	0	166
ALMOÇO		Arroz Fricassê de Frango Salada de Couve Manteiga	Arroz Feijão Carne em Tiras com Legume (Couve Flor) Salada de Alface com Tomate Fruta - Laranja	FERIADO	Macarrão à Bolonhesa Salada (Repolho com Tomate) Fruta - Maçã
KCAL ALMOÇO	0	199	236	0	224
LANCHE		Leite com Achocolatado	Fruta - Melão	FERIADO	Leite com Achocolatado
KCAL LANCHE	0	142	24	0	142
JANTAR		Arroz Estrogonofe de Carne Salada de Acelga	Arroz Feijão Carne em Tiras Acebolada Pure de Batata	FERIADO	Arroz Feijão Frango ao Molho com Legume (Cenoura) Fruta - Mamão
KCAL JANTAR	0	190	246	0	240
KCAL TOTAL	0	697	650	0	772
	7	8	9	10	11
DESJEJUM	Chá Pão com Queijo	Bebida Láctea Fruta - Mamão	Leite Batido com Polpa Pão com Manteiga	Leite Batido com Fruta (Banana + Mamão)	Leite com Achocolatado Biscoito Amanteigado
KCAL DESJEJUM	139	118	225	130	191
ALMOÇO	Arroz Feijão Carne Moída Refogada com Legume (Vagem + Cenoura) Fruta - Maçã	Arroz Estrogonoff de Frango Legume Sauté (Batata) Salada de Tomate	Polenta com Carne Moída Legume Refogado (Couve-Flor) Fruta - Melão	Arroz Feijão Frango Refogado com Cebola Legumes Refogados (Chuchu e Cenoura)	Macarrão Festivo Salada (Alface e Pepino) Fruta - Laranja
KCAL PRINCIPAL	245	243	158	209	223
LANCHE	Suco de Polpa Biscoito Maisena	Leite com Achocolatado	Chá Pão com Queijo	Suco de Polpa Pão com Requeijão	Salada de Frutas (Mamão, Laranja, Maçã)
KCAL LANCHE	144	142	139	110	30
JANTAR	Arroz colorido Omelete	Macarrão com Carne Desfiada e Legume com Molho (Abobrinha)	Arroz Feijão Carne em Cubos com Legume (Abóbora)	Macarrão com Frango Desfiado Fruta - Maçã	Arroz Estrogonofe de carne Legumes Sauté - Batata
KCAL JANTAR	164	173	199	217	229
KCAL TOTAL	692	675	721	666	674

	<b>SEGUNDA</b>	<b>TERÇA</b>	<b>QUARTA</b>	<b>QUINTA</b>	<b>SEXTA</b>
	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
<b>DESJEJUM</b>	Leite Batido com Polpa Biscoito Rosquinha	Suco de Polpa Pão com Queijo	Chá Pão com Doce	Leite com Acheocolatado Fruta - Banana	Leite Batido com Fruta (Abacate)
<b>KCAL DESJEJUM</b>	<b>206</b>	<b>214</b>	<b>141</b>	<b>215</b>	<b>137</b>
<b>ALMOÇO</b>	Arroz Omelete com Queijo e Tomate Legume Refogado (Cenoura) Fruta - Melão	Arroz Feijão Carne em Cubos com Legume (Abóbora) Fruta - Maçã	Arroz Colorido Frango Refogado com Cebola (Sobrecoxa) Farofa DE Legumes Salada (Tomate)	Arroz Nhoque com Carne Moída ao Molho Salada (Acelga)	Arroz Feijão Carne em Tiras com Legume (Abobrinha) Salada (Couve-Manteiga) Fruta - Banana
<b>KCAL ALMOÇO</b>	<b>250</b>	<b>244</b>	<b>292</b>	<b>201</b>	<b>285</b>
<b>LANCHE</b>	Suco de Polpa Biscoito Cream Cracker	Chá Biscoito Rosquinha	Leite com Polpa Fruta - Melão	Suco de Polpa Pão com Manteiga	Chá Pão com Requeijão
<b>KCAL LANCHE</b>	<b>241</b>	<b>163</b>	<b>129</b>	<b>252</b>	<b>134</b>
<b>JANTAR</b>	Macarrão com Frango e Legume (Cenoura)	Polenta com Carne Moída	Arroz Feijão Frango com Legume ao Molho (Abóbora)	Macarrão com Frango Desfiado	Canja Fruta - Melão
<b>KCAL JANTAR</b>	<b>177</b>	<b>120</b>	<b>201</b>	<b>173</b>	<b>125</b>
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>874</b>	<b>740</b>	<b>763</b>	<b>841</b>	<b>682</b>
	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
<b>DESJEJUM</b>	Suco de Polpa Pão com Manteiga	Leite com Flocos	Leite com Acheocolatado Biscoito Maisena	Chá Pão com Requeijão	Leite Batido com Polpa Fruta - Maçã
<b>KCAL DESJEJUM</b>	<b>241</b>	<b>173</b>		<b>134</b>	<b>150</b>
<b>ALMOÇO</b>	Arroz Feijão Ovo Mexido com Cenoura Legume Refogado (Acelga) Fruta - Laranja	Macarrão com Frango Desfiado e Legumes Salada (Alface) Fruta - Banana	Arroz Carne em Tiras Acebolada Legume Sauté (Batata) Fruta - Mamão	Arroz Feijão Carne Moída Refogada Legume Refogado (Chuchu)	Risoto de Frango Salada (Alface, Tomate, Cenoura) Fruta - Banana
<b>KCAL ALMOÇO</b>	<b>248</b>	<b>253</b>	<b>234</b>	<b>207</b>	<b>224</b>
<b>LANCHE</b>	Leite Batido com Polpa	Chá Pão com Queijo	Suco de Polpa Pão com Requeijão	Salada de Frutas (Banana, Maçã, Laranja)	Leite com Acheocolatado Biscoito Amanteigado
<b>KCAL LANCHE</b>	<b>106</b>	<b>139</b>	<b>209</b>	<b>30</b>	<b>191</b>
<b>JANTAR</b>	Risoto de Frango	Arroz Feijão Carne em Cubos com Legume (Batata Doce)	Nhoque à Bolonhesa	Polenta com Frango Fruta - Banana	Arroz Feijão Carne em Tiras com Legume (Vagem)
<b>KCAL JANTAR</b>	<b>139</b>	<b>229</b>	<b>96</b>	<b>194</b>	<b>203</b>
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>735</b>	<b>794</b>	<b>674</b>	<b>565</b>	<b>768</b>

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	28	29	30	01/jul	02/jul
DESJEJUM	Leite com Achiolotado Pão com Requeijão	Leite Batido com Frutas (Banana , Maçã)	Suco de Polpa Biscoito Cream Cracker		
KCAL DESJEJUM	214	132	241		
ALMOÇO	Arroz Feijão Ovos Mexidos com Cenoura Salada de Legume Cozido (Beterraba) Fruta - Laranja	Arroz Torta Madalena Salada (Repolho) Fruta - Pera	Arroz Nhoque com Carne em Cubos com Molho Legume Refogado (Couve-Flor) Salada (Alface, Tomate)		
KCAL ALMOÇO	254	272	212		
LANCHE	Chá Biscoito Rosquinha	Canjica	Leite Batido com Polpa Pão com Requeijão		
KCAL LANCHE	163	200	178		
JANTAR	Arroz Colorido com Ovos Fruta - Mamão	Macarrão com Carne Desfiada e Legume com Molho (Abobrinha)	Polenta com Frango Fruta - Banana		
KCAL JANTAR	170	173	194		
KCAL TOTAL	801	776	825		

*Mirtz A. Nakamura Kuwahara*  
Mirtz A. Nakamura Kuwahara  
Nutricionista CRN-8/1232

*Beatriz Lourenço Nunes*  
Beatriz Lourenço Nunes  
Nutricionista CRN8/231

*Renata Perucelo Romero*  
Renata Perucelo Romero  
Nutricionista CRN8/2451

*Fábio Alfredo Gonçalves de Campos*  
Fábio Alfredo Gonçalves de Campos  
Gerente de Alimentação Escolar

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
DESJEJUM	
ALMOÇO	
LANCHE DA TARDE	
JANTAR:	