



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



**CMEI**

CARDÁPIO CMEIS

MARÇO / 2021

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	1	2	3	4	5
<b>DESJEJUM</b>	Leite com achocolatado  Biscoito cream cracker	Chá  Pão com requeijão	Suco de Polpa (acerola)  Fruta - Banana	Leite batido com fruta (Banana)  Fruta - Melão	Leite batido com Polpa (maracujá)  Pão com manteiga
<b>KCAL DESJEJUM</b>	<b>235,38</b>	<b>134,17</b>	<b>111,05</b>	<b>128,42</b>	<b>209,58</b>
<b>ALMOÇO</b>	Arroz Feijão  Ovo mexido com cenoura  Salada de Alface	Macarrão a Bolonhesa Legume Cozido (beterraba)  Fruta - Laranja	Arroz Feijão  Carne de panela com Legume (batata doce)  Salada de Repolho	Arroz Feijão  Frango (Filé) ao molho com legume (batata) Salada de Couve/Tomate	Arroz Feijão  Quibe Assado Legume refogado (abobrinha)
<b>KCAL ALMOÇO</b>	<b>210,43</b>	<b>226,42</b>	<b>141,65</b>	<b>132,43</b>	<b>212,14</b>
<b>LANCHE</b>	Suco com polpa (morango)  Pão de Queijo	Flocos com leite  Fruta - Perá	Pão com Manteiga  Leite com polpa (maracujá)	Canjica  Fruta - Banana	Gelatina  Fruta - Maça
<b>KCAL LANCHE</b>	<b>212,07</b>	<b>159,02</b>	<b>209,58</b>	<b>273,3</b>	<b>59,63</b>
<b>JANTAR</b>	Risoto de Legumes com Frango	Arroz Feijão Carne de frango com legume (cenoura)	Arroz colorido com tiras	Macarrão a bolonhesa	Canja de arroz, frango e legumes
<b>KCAL JANTAR</b>	<b>138,84</b>	<b>189,39</b>	<b>156,49</b>	<b>170,02</b>	<b>133,37</b>
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>796,72</b>	<b>709</b>	<b>618,77</b>	<b>704,17</b>	<b>614,72</b>



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



CMEI

CARDÁPIO CMEIS

MARÇO / 2021

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	8	9	10	11	12
DESJEJUM	Chá Gelado Pão com mussarela	Bebida Láctea Fruta - Mamão	Leite batido com polpa (morango) Pão com manteiga	Vitamina de fruta (Banana + Mamão)	Leite com achocolatado Biscoito amanteigado
KCAL DESJEJUM	139	107	210	99	181
ALMOÇO	Arroz Feijão Carne Moída refogada com Legume (Vagem) Fruta - Maça	Arroz Estrogonoff de Frango Legume Sauté (Batata) Salada de Tomate	Polenta com carne em cubos desfiada Legume Refogado (couve-flor) Fruta - Melão	Arroz Feijão Filé de frango grelhado Legumes a juliana (Chuchu/Cenoura)	Macarrão Festivo Salada de Alface/Pepino Fruta - Laranja
KCAL PRINCIPAL	230	242	157	197	222
LANCHE	Suco de polpa (acerola) Biscoito Maisena	Bebida Láctea	Chá gelado Pão de queijo	Suco de polpa (manga) Pão com requeijão	Salada de Fruta (mamão/laranja/maça)
KCAL LANCHE	144	71	62	110	30
JANTAR	Arroz colorido Ovos mexidos	Sopa de macarrão com carne e legumes (batata/cenoura/chuchu)	Arroz Feijão Carne de panela com cabotiá	Macarrão com carne de frango desfiada Fruta - \maça	Arroz Estrogonofe de carne Legumes Sauté - Batata
KCAL JANTAR	171	172	189	214	228
KCAL TOTAL	684	591	617	620	661



CARDÁPIO CMEIS



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



CMEI

MARÇO / 2021

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	15	16	17	18	19
<b>DESJEJUM</b>	Leite Batido com polpa (Morango)  Biscoito Rosquinha	Suco de polpa (manga)  Pão com mussarela	Chá  Pão com Doce	Leite com achocolatado  Fruta - Banana	Vitamina de fruta  (Abacate)
<b>KCAL DESJEJUM</b>	<b>106</b>	<b>106</b>	<b>106</b>	<b>106</b>	<b>106</b>
<b>ALMOÇO</b>	Arroz Omelete com mussarela e tomate  Ou Omelete de forno Legume Refogado (Cenoura)  Fruta - Melão	Arroz Feijão  Carne de panela com legume (Cabotiá)  Fruta - Maça	Arroz Com brocolis Frango refogado com cebola (Sobrecoxa)  Farofa com legumes Salada de Tomate	Arroz Nhoque com molho de carne moída  Salada de Acelga	Arroz Feijão  Tiras com legume (abobrinha menina) Salada de couve-manteiga  Fruta - Banana
<b>KCAL ALMOÇO</b>	<b>274</b>	<b>274</b>	<b>274</b>	<b>274</b>	<b>274</b>
<b>LANCHE</b>	Suco de polpa (morango)  Biscoito cream cracker	Chá gelado  Biscoito rosquinha	Leite com polpa (maracujá)  Fruta - Melão	Suco de polpa (acerola)  Pão com manteiga	Chá  Pão com requaijão
<b>KCAL LANCHE</b>	<b>134</b>	<b>134</b>	<b>134</b>	<b>134</b>	<b>134</b>
<b>JANTAR</b>	Sopa de macarrão com frango e legumes	Polenta com carne moída	Arroz Feijão Frango ao molho com legume (abobrinha)	Sopa de Feijão, carne e legumes  (batata/chuchu)	Canja  Fruta - Melão
<b>KCAL JANTAR</b>	<b>157</b>	<b>157</b>	<b>157</b>	<b>157</b>	<b>157</b>
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>671</b>	<b>671</b>	<b>671</b>	<b>671</b>	<b>671</b>



CARDÁPIO CMEIS



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



CMEI

MARÇO / 2021

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	22	23	24	25	26
DESJEJUM	Suco de polpa (acerola)  Pão com manteiga	Leite com flocos  Fruta - Mamão	Leite com achocolatado  Biscoito maisena	Chá  Pão com requeijão	Leite batido com Polpa (manga)  Fruta - Maça
KCAL DESJEJUM	142	36	106	134	150
ALMOÇO	Arroz  Feijão  Ovo mexido Escarola refogada  Fruta - Laranja	Macarrão com frango desfiado  Seleta de legumes (vagem/chuchu)  Salada de alface	Arroz  Tiras acebolada  Lagume Sauté (Batata) Fruta - Mamão	Arroz  Feijão  Hamburger de carne moída Chuchu Cozido em tiras  Salada de Tomate	Risoto de Frango (sobrecoxa) com  Legumes (Tomate/cenoura/vagem)  Salada de Pepino Suco de Polpa (goiaba)
KCAL ALMOÇO	244	190	232	214	132
LANCHE	Leite batido com polpa (morango)	Chá  Pão de queijo	Suco de polpa (manga)  Pão com requeijão	Salada de fruta  (Banana/Maça/Laranja)	Leite com achocolatado  Biscoito amanteigado
KCAL LANCHE	105	62	110	30	181
JANTAR	Risoto de Frango Gelatina	Arroz  Feijão Carne de panela com legume (batata doce)	Nhoque a bolonhesa	Sopa de Fubá com carne fruta - banana	Arroz  Feijão tiras com legume (vagem)
KCAL JANTAR	186	186	186	186	186
KCAL TOTAL	649	649	649	649	649



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



CMEI

MARÇO / 2021

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	29	30	31	01/abr	02/abr
DESJEJUM	Leite com achocolatado  Pão com requeijão	Vitamina de Fruta (banana + maçã)	Suco de Polpa (Goiaba)  Biscoito cream cracker	Chá  Pão com manteiga	Feriado
KCAL DESJEJUM	204	99	141	166	0
ALMOÇO	Arroz Feijão Ovos mexidos com tomate Salada de Beterraba cozida  Fruta - Laranja	Arroz Torta Madalena Salada de Repolho Fruta - Perá	Arroz Nhoque com carne em tiras Legume Refogado (Couve-flor) Salada de alface/tomate	Arroz Feijão Frango ao molho Legumes Sauté (couve-flor)  Fruta - Laranja	Feriado
KCAL ALMOÇO	253	271	203	235	0
LANCHE	Chá  Biscoito rosquinha	Canjica	Leite Batido com polpa (goiaba)  Pão com requeijão	Bebida Láctea  Flocos	Feriado
KCAL LANCHE	62	200	178	71	0
JANTAR	Arroz colorido com frango  Fruta - Mamão	Sopa de feijão com carne e legume (cenoura/vegem)	Canja Fruta - Banana	Pão com Carne Moída e queijo Suco de polpa (morango)	Feriado
KCAL JANTAR	135	172	207	154	0
KCAL TOTAL	654	742	729	626	0

*Marta de Souza*  
Marta A. Baccanin Knevez  
Nutricionista CRN 471312

*Beatrix Lourenço Nunes*  
Beatrix Lourenço Nunes  
Nutricionista CRN 6231

*Renata Peruzzo Romero*  
Renata Peruzzo Romero  
Nutricionista CRN 2451

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

HORARIO DO SERVIMENTO	
DESJEJUM	
ALMOÇO	
LANCHE DA TARDE	
JANTAR:	

OBS: Os ingredientes que compõem as preparações, bem como as informações nutricionais de macronutrientes prioritários constam na ficha técnica da preparação.