

2023 SETEMBRO



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

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



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 28/08/2023	TERÇA-FEIRA DATA: 29/08/2023	QUARTA-FEIRA DATA: 30/08/2023	QUINTA-FEIRA DATA: 31/08/2023	SEXTA-FEIRA DATA: 01/09/2023
DESJEJUM / COLAÇÃO	CHÁ CLARO 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
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) FAROFA DE LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA) SALADA CRUA(ACELGA)	ARROZ POLENTA 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
LANCHE DA TARDE	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
JANTAR	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (TOMATE/CEBOLA) 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 POLENTA 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)
KCAL TOTAL	811	845	813	796	802
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 04/09/2023	TERÇA-FEIRA DATA: 05/09/2023	QUARTA-FEIRA DATA: 06/09/2023	QUINTA-FEIRA DATA: 07/09/2023	SEXTA-FEIRA DATA: 08/09/2023
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO+BANANA) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - PÊRA	FERIADO	RECESSO
 <p>7 de Setembro Dia da Independência do Brasil</p>	ARROZ FEIJÃO OMELETE AO FORNO COM LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME(MOÍDA/TOMATE/CEBOLA/ CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ COLORIDO (CENOURA/MILHO/SALSINHA) FRANGO AO MOLHO BRANCO (FILÉ) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (PEPINO)	FERIADO	RECESSO
	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) BISCOITO	SALADA DE FRUTAS (LARANJA/MAMÃO/MAÇÃ)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	FERIADO	RECESSO
	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (MOÍDA/REPOLHO) LEGUME REFOGADO (CENOURA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CUBOS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA DE FRUTAS (LARANJA/MAMÃO/MELÃO)	FERIADO	RECESSO
KCAL TOTAL	804	624	681		

2023 SETEMBRO



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

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



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 11/09/2023	TERÇA-FEIRA DATA: 12/09/2023	QUARTA-FEIRA DATA: 13/09/2023	QUINTA-FEIRA DATA: 14/09/2023	SEXTA-FEIRA DATA: 15/09/2023
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) BISCOITO	CHÁ CLARO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO+MAÇÃ) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) PÃO COM QUEIJO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ESCAROLA PICADINHO) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (MOÍDA /CEBOLA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADO (TIRAS/TOMATE/CEBOLA) FAROFA COM LEGUMES CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO)	MACARRÃO COM LEGUME (BRÓCOLIS/TIRAS) LEGUME REFOGADO (ACELGA) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (COXA SOBR/CENOURA) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA) SALADA CRUA (TOMATE)
LANCHE DA TARDE	CHÁ CLARO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) PÃO COM QUEIJO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO+MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ
JANTAR	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (COXA SOBR/CENOURA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CUBOS /TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA (BETERRABA)	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA DE FRUTA - (LARANJA/MAMÃO/MAÇÃ)	ARROZ FEIJÃO CARNE ACEBOLADO (CUBOS/TOMATE/CEBOLA) LEGUMES REFOGADO (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (MOÍDA/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (COUVE MANTEIGA/ESCAROLA) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	734	769	771	791	852
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 18/09/2023	TERÇA-FEIRA DATA: 19/09/2023	QUARTA-FEIRA DATA: 20/09/2023	QUINTA-FEIRA DATA: 21/09/2023	SEXTA-FEIRA DATA: 22/09/2023
DESJEJUM / COLAÇÃO	CHÁ CLARO BISCOITO POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) BISCOITO POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO+MAÇÃ) PÃO COM MANTEIGA
	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME (CENOURA/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOF DE CARNE (TIRAS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (ESCAROLA PICADINHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (PEPINO)
	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	CHÁ CLARO BISCOITO POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO+MAÇÃ) PÃO COM MANTEIGA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - PÊRA
	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/CENOURA) LEGUME REFOGADO (COUVE FLOR) SALADA CRUA (PEPINO)	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME (CENOURA/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ PRIMAVERA FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (COXA SOBRECOXA/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BRÓCOLI/COUVE FLOR) SALADA PRIMAVERA (ALFACE/TOMATE/PEPINO/ CENOURA RALADA) FRUTA - MAÇÃ
KCAL TOTAL	738	757	831	831	764

2023 SETEMBRO



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

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



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 25/09/2023	TERÇA-FEIRA DATA: 26/09/2023	QUARTA-FEIRA DATA: 27/09/2023	QUINTA-FEIRA DATA: 28/09/2023	SEXTA-FEIRA DATA: 29/09/2023
DESJEJUM / COLAÇÃO	CHÁ CLARO BISCOITO POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO+BANANA) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) PÃO COM REQUEIJÃO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (COXA SOBRE/CENOURA) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (PEPINO)	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME (TIRAS/CENOURA) LEGUME REFOGADO (COUVE FLOR) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/BATATA DOCE) LEGUMES REFOGADO (ACELGA) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)
LANCHE DA TARDE	SALADA DE FRUTAS (LARANJA/MAMÃO/MAÇÃ)	CHÁ CLARO BISCOITO POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) PÃO COM REQUEIJÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) FRUTA - MAÇÃ	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME (TIRAS/CENOURA) LEGUME REFOGADO (COUVE FLOR) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CUBOS/BATATA) LEGUME REFOGADO (ACELGA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (COXA SOBRE/CENOURA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA-MAÇÃ
KCAL TOTAL	657	674	795	759	792

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	2h após lanche da tarde

 Fábio Alfrado Gonçalves de Campos Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRN8/231	 Mirza A. Nakamura Kawabata Nutricionista CRN-8/1212	 Renata Peruselo Romero Nutricionista CRN8/2451
---	--	--	---

	VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE SETEMBRO 2023	
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	13.313	701
PROT. (g)	558	29
LÍPIDEOS (g)	380	20
SAT. (g)	138	7
CARB. (g)	1.967	104
FIBRA (g)	193	10
CÁLCIO (mg)	5.326	280
MAGNÉSIO (mg)	2.303	121
FERRO (mg)	78	4
ZINCO (mg)	69	4
RETINOL (mcg)	1.845	97
VIT. C (mg)	1.748	92
SÓDIO (mg)	15.651	824
GORD. TRANS (g)	0	0

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 p or 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 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.



