

2023 NOVEMBRO



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	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	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO+BANANA) FRUTA - MAÇÃ	MINGAU DE AMIDO DE MILHO COM BANANA OU MAÇÃ	FERIADO	RECESSO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO COM LEGUME (FILÉ/BATATA) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADO (TIRAS/CEBOLA/TOMATE) FAROFA COM LEGUMES (CENOURA/VAGEM) SALADA CRUA (PEPINO)	MACARRÃO COM LEGUMES E CARNE EM TIRAS (TIRAS/TOMATE/CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO/BETERRABA)	FERIADO	RECESSO
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - PERA	SALADA DE FRUTAS (LARANJA/MAMÃO/MAÇÃ)	FERIADO	RECESSO
JANTAR	MACARRÃO COM LEGUMES E CARNE EM TIRAS (TIRAS/TOMATE/CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA - REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS ACEBOLADA (TIRAS/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (CHUCHU)	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO (FILÉ/CEBOLA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA - (ACELGA) FRUTA - LARANJA	FERIADO	RECESSO
KCAL TOTAL	822	900	646		
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	06/11/2023	07/11/2023	08/11/2023	09/11/2023	10/11/2023
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	CHÁ CLARO BISCOITO DE ARROZ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) PÃO COM MANTEIGA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CUBOS/BATATA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO OVO MEXIDO COM LEGUME (TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (FILÉ/CENOURA) LEGUME REFOGADO (CHUCHU) SALADA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA (ALFACE)	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME (CUBOS/CENOURA) LEGUME REFOGADO (COUVE FLOR) SALADA (TOMATE)
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	CHÁ CLARO BISCOITO DE ARROZ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) PÃO COM MANTEIGA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - PERA
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA (PEPINO)	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUME (FILE/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CUBOS/BATATA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CUBOS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BRÓCOLIS) SALADA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (FILÉ/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE)
KCAL TOTAL	711	706	767	806	761


2023 NOVEMBRO



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	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	FERIADO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) PÃO COM QUEIO
ALMOÇO	MACARRÃO COM CARNE LEGUME (TIRAS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA (ACELGA)	FERIADO	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUME (FILÉ/CENOURA) LEGUME REFOGADO (BRÓCOLI) SALADA (TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA (PEPINO)
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	SALADA DE FRUTAS (MAMÃO/MAÇÃ)	FERIADO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) PÃO COM QUEIO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MELÃO
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (TIRAS/BATATA) LEGUME REFOGADO (CENOURA)	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUME (FILÉ/TOMATE/CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (CHUCHU) FRUTA - MAÇÃ	FERIADO	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA CEBOLADO (MOÍDA/CEBOLA/TOMATE) LEGUMES REFOGADO (BATATA) SALADA (ALFACE)	MACARRÃO COM CARNE LEGUME (TIRAS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA (TOMATE/PEPINO)
KCAL TOTAL	705	625		824	773
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - PÊRA	CHÁ CLARO BISCOITO DE ARROZ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) PÃO COM REQUEIJÃO
	ARROZ FEIJÃO PRETO FAROFA DE CARNE DE PORCO (TIRAS SUÍNA/ CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA (PEPINO)	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUME (FILÉ /TOMATE/CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/BATATA DOCE) SALADA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (MANDIOCA/CUBOS) SALADA (TOMATE/PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/BRÓCOLIS) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA (ALFACE)
	SALADA DE FRUTAS (MAMÃO/MAÇÃ)	CHÁ CLARO BISCOITO DE ARROZ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - PÊRA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) PÃO COM REQUEIJÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - BANANA
	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (TOMATE/CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO PRETO FAROFA DE CARNE DE PORCO (TIRAS SUÍNA/ CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/ BATATA DOCE/CENOURA) SALADA (TOMATE)	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUME (FILÉ /ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (COUVE MANTEIGA) SALADA (REPOLHO) FRUTA - MAÇÃ
	KCAL TOTAL	643	672	756	810

SEMANA DA CONSCIÊNCIA NEGRA

2023 NOVEMBRO



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	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	27/11/2023/	28/11/2023/	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	CHÁ CLARO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) PÃO COM QUEIJO
ALMOÇO	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUME (FILÉ / ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE CARNE (TIRAS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA - (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (FILÉ/BATATA DOCE) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA CEBOLADO (MOÍDA/CEBOLA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA - (PEPINO/TOMATE)	MACARRÃO COM CARNE (CUBOS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (COUVE MANTEIGA) SALADA - (ALFACE/TOMATE)
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - PÊRA	CHÁ CLARO BISCOITO	SALADA DE FRUTAS (MAMÃO/MAÇÃ)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) PÃO COM QUEIJO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) FRUTA - MAMÃO
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE CEBOLADO (CUBOS/CEBOLA/TOMATE) LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO OMELETE AO FORNO COM LEGUME (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA - (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CUBOS/CENOURA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE CARNE (TIRAS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA - (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (FILÉ/BRÓCOLIS) LEGUME REFOGADO (ACELGA)
KCAL TOTAL	710	757	688	873	784

** Desenho feito pelos alunos do 5º Ano da E.M. Luiz Marques Castelo

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
DESJEJUM	15' antes das atividades pedagógicas
COLAÇÃO	1h após desjejum
ALMOÇO	3h após o início das atividades pedagógicas
LANCHE D'ATARDE	2h após almoço
PRINCIPAL TARDE	2h após lanche da tarde

 Fábio Alfredo Gonçalves de Campos Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRNB/231	 Mirza A. Galvina Kawano Nutricionista CRN-8/1212	 Renata Perucio Romero Nutricionista CRNB/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 sobraem 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.

E. (KCAL)	VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE NOVEMBRO 2023	
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	14.354	755
PROT. (g)	622	33
LIPÍDEOS (g)	391	21
SAT. (g)	152	8
CARB. (g)	2.139	113
FIBRA (g)	209	11
CÁLCIO (mg)	6.392	336
MAGNÉSIO (mg)	2.468	130
FERRO (mg)	80	4
ZINCO (mg)	74	4
RETINOL (mcg)	2.173	114
VIT. C (mg)	1.817	96
SÓDIO (mg)	15.627	822
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 NOVEMBRO



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

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



VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 30/10/2023 A 03/11/2023			SEMANA DE 06/11/2023 A 10/11/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.154	718	E. (KCAL)	3.509	702
PROT. (g)	90	18	PROT. (g)	153	31
LÍPÍDEOS (g)	56	11	LÍPÍDEOS (g)	102	20
SAT. (g)	15	3	SAT. (g)	39	8
CARB. (g)	331	66	CARB. (g)	508	102
FIBRA (g)	31	6	FIBRA (g)	56	11
CÁLCIO (mg)	923	185	CÁLCIO (mg)	1502	300
MAGNÉSIO (mg)	362	72	MAGNÉSIO (mg)	668	134
FERRO (mg)	11	2	FERRO (mg)	22	4
ZINCO (mg)	11	2	ZINCO (mg)	20	4
RETINOL (mcg)	299	60	RETINOL (mcg)	535	107
VIT. C (mg)	314	63	VIT. C (mg)	480	96
SÓDIO (mg)	1911	382	SÓDIO (mg)	4037	807
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 13/11/2023 A 17/11/2023			SEMANA DE 20/11/2023 A 24/11/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.880	576	E. (KCAL)	3.547	709
PROT. (g)	128	26	PROT. (g)	155	31
LÍPÍDEOS (g)	77	15	LÍPÍDEOS (g)	94	19
SAT. (g)	32	6	SAT. (g)	35	7
CARB. (g)	430	86	CARB. (g)	532	106
FIBRA (g)	38	8	FIBRA (g)	49	10
CÁLCIO (mg)	1356	271	CÁLCIO (mg)	1344	269
MAGNÉSIO (mg)	457	91	MAGNÉSIO (mg)	562	112
FERRO (mg)	16	3	FERRO (mg)	19	4
ZINCO (mg)	15	3	ZINCO (mg)	17	3
RETINOL (mcg)	426	85	RETINOL (mcg)	433	87
VIT. C (mg)	364	73	VIT. C (mg)	272	54
SÓDIO (mg)	3020	604	SÓDIO (mg)	3962	792
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 27/11/2023 A 01/12/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.771	754
PROT. (g)	157	31
LÍPÍDEOS (g)	102	20
SAT. (g)	43	9
CARB. (g)	573	115
FIBRA (g)	58	12
CÁLCIO (mg)	1930	386
MAGNÉSIO (mg)	685	137
FERRO (mg)	20	4
ZINCO (mg)	18	4
RETINOL (mcg)	703	141
VIT. C (mg)	631	126
SÓDIO (mg)	4017	803
GORD. TRANS (g)	0	0