

2023  
DEZEMBRO



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
<b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>	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
<b>ALMOÇO</b>	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)
<b>LANCHE DA TARDE</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - PÊRA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	SALADA DE FRUTAS (MAMÃO/MAÇÃ)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) PÃO COM QUEIJO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) FRUTA - MAMÃO
<b>JANTAR</b>	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 INTEGRAL FEIJÃO STROGONOFE DE CARNE (TIRAS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA - (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (FILÉ/BRÓCOLIS) LEGUME REFOGADO (ACELGA)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>710</b>	<b>757</b>	<b>688</b>	<b>873</b>	<b>784</b>
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	04/12/2023	05/12/2023	06/12/2023	07/12/2023	08/12/2023
<b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>	CHÁ CLARO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	CHÁ CLARO BISCOITO	LEITE PÃO COM REQUEIJÃO
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CUBOS/BATATA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS (CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CUBOS/BATATA DOCE) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE OU FRANGO (LEGUME)	MACARRÃO COM CARNE (LEGUME)
<b>LANCHE DA TARDE</b>	SALADA DE FRUTAS (MAMÃO/MAÇÃ)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - PÊRA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE PÃO COM REQUEIJÃO	CHÁ CLARO BISCOITO
<b>JANTAR</b>	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUME (FILÉ/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA - PEPINO	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (FILÉ/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA - REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADO COM LEGUME (CUBOS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE OU FRANGO (LEGUME)	ARROZ FEIJÃO CARNE OU FRANGO (LEGUME)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>685</b>	<b>763</b>	<b>756</b>	<b>694</b>	<b>705</b>

2023  
DEZEMBRO



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
	11/12/2023	12/12/2023	13/12/2023	14/12/2023	15/12/2023
<b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>	LEITE BISCOITO	CHÁ CLARO BISCOITO	LEITE BISCOITO	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	CHÁ CLARO BISCOITO
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE OU FRANGO	MACARRÃO COM CARNE OU FRANGO	ARROZ FEIJÃO CARNE COZIDO DESFIADO	ARROZ FEIJÃO CARNE OU FRANGO	MACARRÃO COM CARNE OU FRANGO
<b>LANCHE DA TARDE</b>	CHÁ CLARO BISCOITO	LEITE BISCOITO	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	CHÁ CLARO BISCOITO	LEITE BISCOITO
<b>JANTAR</b>	MACARRÃO COM CARNE OU FRANGO	ARROZ FEIJÃO CARNE OU FRANGO	ARROZ FEIJÃO CARNE OU FRANGO	MACARRÃO COM CARNE OU FRANGO	ARROZ FEIJÃO CARNE OU FRANGO
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>677</b>	<b>681</b>	<b>731</b>	<b>610</b>	<b>683</b>
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	18/12/2023	19/12/2023	20/12/2023	21/12/2023	22/12/2023
<b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>	LEITE BISCOITO	CHÁ CLARO BISCOITO	LEITE BISCOITO	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR
<b>ALMOÇO</b>	MACARRÃO COM E CARNE	ARROZ FEIJÃO CARNE OU FRANGO AO MOLHO	ARROZ FEIJÃO CARNE OU FRANGO AO MOLHO	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR
<b>LANCHE DA TARDE</b>	CHÁ CLARO BISCOITO	LEITE BISCOITO	LEITE BISCOITO	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR
<b>JANTAR</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE OU FRANGO AO MOLHO	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE	ARROZ FEIJÃO CARNE OU FRANGO AO MOLHO	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>685</b>	<b>606</b>	<b>694</b>		

# 2023 DEZEMBRO



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 25/12/2023	TERÇA-FEIRA 26/12/2023	QUARTA-FEIRA 27/12/2023	QUINTA-FEIRA 28/12/2023	SEXTA-FEIRA 29/12/2023
<b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR
<b>ALMOÇO</b>	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
<b>LANCHE DA TARDE</b>	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR
<b>JANTAR</b>	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS	FÉRIAS
<b>KCAL TOTAL</b>					

HORÁRIO DO SERVIMENTO		VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE DEZEMBRO 2023	
		QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
DESJEJUM	15' antes das atividades pedagógicas	E. (KCAL)	9.060
COLAÇÃO	1h após desjejum	PROT. (g)	401
ALMOÇO	3h após o início das atividades pedagógicas	LÍPIDEOS (g)	245
LANCHE DATARDE	2h após almoço	SAT. (g)	85
PRINCIPAL TARDE	2h após lanche da tarde	CARB. (g)	1.314
		FIBRA (g)	103
		CÁLCIO (mg)	2.532
		MAGNÉSIO (mg)	1.315
		FERRO (mg)	56
		ZINCO (mg)	47
		RETINOL (mcg)	836
		VIT. C (mg)	740
		SÓDIO (mg)	10.711
		GORD. TRANS (g)	0

 **Fábio Alfredo Gonçalves de Campos**  
Gerente de Alimentação Escolar  
 **Beatriz Lourenço Nunes**  
Nutricionista CRN8/231  
 **Mirtz A. Nakamura Kuwahara**  
Nutricionista CRN-8/1212  
 **Renata Perucelo Romero**  
Nutricionista CRN8/2451

**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 Colaço (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; excepcionaisidades 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.

**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 DEZEMBRO



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 27/11/2023 A 01/12/2023			SEMANA DE 04/12/2023 A 08/12/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.771	754	E. (KCAL)	3.603	721
PROT. (g)	157	31	PROT. (g)	148	30
LÍPIDEOS (g)	102	20	LÍPIDEOS (g)	99	20
SAT. (g)	43	9	SAT. (g)	33	7
CARB. (g)	573	115	CARB. (g)	538	108
FIBRA (g)	58	12	FIBRA (g)	50	10
CÁLCIO (mg)	1930	386	CÁLCIO (mg)	1066	213
MAGNÉSIO (mg)	685	137	MAGNÉSIO (mg)	588	118
FERRO (mg)	20	4	FERRO (mg)	20	4
ZINCO (mg)	18	4	ZINCO (mg)	18	4
RETINOL (mcg)	703	141	RETINOL (mcg)	374	75
VIT. C (mg)	631	126	VIT. C (mg)	428	86
SÓDIO (mg)	4017	803	SÓDIO (mg)	4277	855
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

  

SEMANA DE 11/12/2023 A 15/12/2023			SEMANA DE 18/12/2023 A 19/12/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.382	676	E. (KCAL)	1.291	645
PROT. (g)	158	32	PROT. (g)	54	27
LÍPIDEOS (g)	89	18	LÍPIDEOS (g)	36	18
SAT. (g)	31	6	SAT. (g)	12	6
CARB. (g)	475	95	CARB. (g)	188	94
FIBRA (g)	29	6	FIBRA (g)	12	6
CÁLCIO (mg)	750	150	CÁLCIO (mg)	199	100
MAGNÉSIO (mg)	427	85	MAGNÉSIO (mg)	153	77
FERRO (mg)	24	5	FERRO (mg)	7	4
ZINCO (mg)	19	4	ZINCO (mg)	6	3
RETINOL (mcg)	287	57	RETINOL (mcg)	56	28
VIT. C (mg)	77	15	VIT. C (mg)	11	6
SÓDIO (mg)	3862	772	SÓDIO (mg)	1714	857
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

  

FÉRIAS		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	0	0
PROT. (g)	0	0
LÍPIDEOS (g)	0	0
SAT. (g)	0	0
CARB. (g)	0	0
FIBRA (g)	0	0
CÁLCIO (mg)	0	0
MAGNÉSIO (mg)	0	0
FERRO (mg)	0	0
ZINCO (mg)	0	0
RETINOL (mcg)	0	0
VIT. C (mg)	0	0
SÓDIO (mg)	0	0
GORD. TRANS (g)	0	0