

2023
DEZEMBRO



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

CARDÁPIO CMEI INTEGRAL PROPOSTO (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	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
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 STROGONOFE 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
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
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM MANTEIGA	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE FRUTA - MELÃO	CHÁ CLARO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - BANANA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (ABOBRINHA/CUBOS) FAROFA COM OVOS E LEGUMES (CENOURA) FRUTA - LARANJA	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA/CUBOS) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA (REPOLHO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE CUBOS COM LEGUMES (MANDIOCA/CUBOS) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE FRANGO LEGUME REFOGADO (ESCAROLA)
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) PÃO COM MANTEIGA	LEITE COM POLPA	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) BISCOITO
JANTAR	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (CENOURA/BROCOLIS/COLORAU/TIRAS) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (BATATA) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO OVOS COZIDOS COM LEGUME REFOGADO (COUVE-MANTEIGA/CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA AO MOLHO (COLORAU/ACÉM) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BETERRABA)	MACARRÃO A BOLONHESA SALADA CRUA (ALFACE)
KCAL TOTAL	887	783	900	780	904

2023 DEZEMBRO



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

CARDÁPIO CMEI INTEGRAL PROPOSTO (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
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE COM POLPA BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) PÃO COM QUEIJO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE / TOMATE) SALADA CRUA (PEPINO)	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (ABOBRINHA, CENOURA/COLORAU/FRANGO) SALADA COZIDA (BETERRABA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM MOLHO DE CARNE DESFIADA (CUBOS) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA (ACELGA/TOMATE)	ARROZ NHOQUE COM CARNE AO MOLHO (COLORAU/CARNE TIRAS) SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA RALADA) SALADA DE FRUTA (BANANA/LARANJA/MAÇÃ)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE / TOMATE) SALADA CRUA (PEPINO)
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) FRUTA - MAMÃO	LEITE COM POLPA BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ + MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) PÃO COM QUEIJO	SALADA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ/LARANJA)
JANTAR	MACARRÃO A BOLONHESA SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (BATATA/TOMATE/CUBOS) SALADA COZIDA (ABOBRINHA) FRUTA - MELÃO	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (CENOURA/CUBOS) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BATATA DOCE)	MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO TOMATE E LEGUME (CENOURA/ACELGA/COLORAU) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM MOLHO DE FRANGO (COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA/VAGEM)
KCAL TOTAL	780	852	787	793	778
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
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE BISCOITO	CHÁ CLARO BISCOITO	CHÁ CLARO BISCOITO	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR
ALMOÇO	MACARRÃO COM E CARNE	ARROZ FEIJÃO CARNE OU FRANGO AO MOLHO	ARROZ FEIJÃO CARNE OU FRANGO AO MOLHO	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR
LANCHE DA TARDE	CHÁ CLARO BISCOITO	LEITE BISCOITO	LEITE BISCOITO	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE OU FRANGO AO MOLHO	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR
KCAL TOTAL	685	606	606		

2023 DEZEMBRO



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

CARDÁPIO CMEI INTEGRAL PROPOSTO (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
DESJEJUM / COLAÇÃO	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR
ALMOÇO	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
LANCHE DA TARDE	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR
JANTAR	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS	FÉRIAS
KCAL TOTAL					

HORÁRIO DO SERVIMENTO		VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE DEZEMBRO 2023	
		QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
DESJEJUM	15' antes das atividades pedagógicas	7.926	610
COLAÇÃO	1h após desjejum	323	25
ALMOÇO	3h após o início das atividades pedagógicas	188	14
LANCHE DATARDE	2h após almoço	66	5
PRINCIPAL TARDE	2h após lanche da tarde	1.251	96
		86	7
		2.437	187
		1.046	80
		53	4
		41	3
		864	66
		583	45
		8.604	662
		0	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 Colação (entre o Desjejum e o Almoço); As frutas que sobrarem 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.

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.

