

# FEVEREIRO 2024



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

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

FAIXA ETÁRIA - 1 A 6 ANOS



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
				DATA: 01/02/2024	DATA: 02/02/2024
<b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>				PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
<b>ALMOÇO</b>				PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
<b>LANCHE DA TARDE</b>				PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
<b>JANTAR</b>				PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
<b>KCAL TOTAL</b>				0	0
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 05/02/2024	DATA: 06/02/2024	DATA: 07/02/2024	DATA: 08/02/2024	DATA: 09/02/2024
<b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) BOLACHA ÁGUA E SAL FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - BANANA	CHÁ CLARO BOLACHA ÁGUA E SAL FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ-BANANA) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ) PÃO DE FORMA COM MANTEIGA
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA/TIRAS) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS) FAROFA DE LEGUMES (CENOURA/F. MILHO)	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM QUEIJO E TOMATE (TOMATE) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA)	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO COM MILHO (FILÉ/MILHO) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)
<b>LANCHE DA TARDE</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - BANANA	CHÁ CLARO BOLACHA ÁGUA E SAL FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) BOLACHA ÁGUA E SAL FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ) PÃO DE FORMA COM MANTEIGA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ-BANANA) FRUTA - MELÃO
<b>JANTAR</b>	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/COLORAU/TOMATE) LEGUME REFOGADO (ACELGA/CENOURA)	ARROZ COM CENOURA FEIJÃO FRANGO AO MOLHO (SOBRECO/COLORAU) LEGUMES REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/BATATA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (VAGEM/CHUCHU/FILÉ) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE) SALADA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ/MAMÃO)	MACARRÃO COM CARNE DESFIADA E LEGUMES (CENOURA/BROCOLIS/ACELGA/CUBO S/COLORAU)
<b>KCAL TOTAL</b>	834	857	897	774	718

# FEVEREIRO 2024



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

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

FAIXA ETÁRIA - 1 A 6 ANOS



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 12/02/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 13/02/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 14/02/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 15/02/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 16/02/2024
DESJEJUM / COLAÇÃO	RECESSO	FERIADO	RECESSO	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	CHÁ CLARO BOLACHA ÁGUA E SAL
	RECESSO	FERIADO	RECESSO	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (CENOURA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (SOBRECXA COLORAU /CENOURA/ERVILHA)
	RECESSO	FERIADO	RECESSO	LEITE BOLACHA ÁGUA E SAL	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE
JANTAR	RECESSO	FERIADO	RECESSO	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE CARNE (TIRAS) LEGUMES REFOGADO OU ASSADO (BATATA)	MACARRÃO A BOLONHESA (COLORAU/MOÍDA)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>845</b>	<b>617</b>
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 19/02/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 20/02/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 21/02/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 22/02/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 23/02/2024
DESJEJUM / COLAÇÃO	CHÁ CLARO BOLACHA ÁGUA E SAL	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	LEITE BOLACHA ÁGUA E SAL	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) PÃO DE FORMA COM MANTEIGA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA REFOGADA (TIRAS) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA)	ARROZ TUTU DE FEIJÃO (F. MANDIOCA) PICADINHO DE CARNE (TIRAS)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU)	FRANGO REFOGADO - PODE SER ASSADO OU DE PANELA (SOBREC) SALADA CRUA (COUVE-MANTEIGA/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (ABOBRINHA/TIRAS) SALADA CRUA (ACELGA)
LANCHE DA TARDE	LEITE BOLACHA ÁGUA E SAL	CHÁ CLARO BOLACHA ÁGUA E SAL	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) PÃO DE FORMA COM MANTEIGA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ
JANTAR	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM MOLHO DE CARNE MOÍDA	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (CENOURA/COLORAU/FILÉ) LEGUMES REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS REFOGADA LEGUME REFOGADO (ABÓBRINHA)	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (CENOURA/COLORAU/TOMATE/ CARNE MOÍDA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ COM MILHO CARNE DE PANELA (CUBOS) PURÊ DE BATATAS (BATATA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) BOLO DE MAÇÃ
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>749</b>	<b>660</b>	<b>708</b>	<b>765</b>	<b>924</b>

**NA SEXTA-FEIRA 23/02/24 NO JANTAR FOI PROPOSTO BOLO DE DE MAÇÃ - PARA OS ALUNOS DO PERÍODO PARCIAL ESSA PREPARAÇÃO DEVERÁ CONSTAR NO HORÁRIO DA MANHÃ AFIM DE ATENDER TODOS OS ALUNOS**

# FEVEREIRO 2024



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

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

FAIXA ETÁRIA - 1 A 6 ANOS



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 26/02/2024	DATA: 27/02/2024	DATA: 28/02/2024	DATA: 29/02/2024	DATA: 01/03/2024
<b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	CHÁ CLARO BOLACHA ÁGUA E SAL FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - PERA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO-BANANA) FRUTA - MELÃO	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ACELGA/CENOURA) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (CENOURA/TOMATE/TIRAS) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES (SOBRECOXA/COLORAU/CENOURA) SALADA CRUA (ALFACE)	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
<b>LANCHE DA TARDE</b>	CHÁ CLARO BOLACHA ÁGUA E SAL FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ-BANANA) PÃO DE LEITE COM MANTEIGA	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
<b>JANTAR</b>	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (CENOURA/BRÓCOLI)/COLORAU/TIRAS SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO TORTA DE FRANGO COM LEGUMES (FILÉ/TOMATE/ CENOURA/VAGEM) SALADA CRUA (COUVE-MANTEIGA/TOMATE)	ARROZ COM CENOURA FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (CARNE MOÍDA/BATATA) PODE SER DE PANELA OU TORTA MADALENA LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO)	MACARRÃO COM CARNE AO MOLHO (COLORAU/TOMATE/CARNE CUBOS) LEGUME REFOGADO (CENOURA/COUVE FLOR) SALADA CRUA (TOMATE) SALADA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ/MAMÃO)	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>690</b>	<b>844</b>	<b>701</b>	<b>754</b>	<b>0</b>

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

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE FEVEREIRO 2024		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	12.337	771
PROT. (g)	505	32
LIPÍDEOS (g)	350	22
SAT. (g)	129	8
CARB. (g)	1.826	114
FIBRA (g)	150	9
CÁLCIO (mg)	4.035	252
MAGNÉSIO (mg)	1.899	119
FERRO (mg)	79	5
ZINCO (mg)	65	4
RETINOL (mcg)	1.723	108
VIT. C (mg)	1.051	66
SÓDIO (mg)	13.404	838
GORD. TRANS (g)	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 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 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 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.**



# FEVEREIRO 2024



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

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

FAIXA ETÁRIA - 1 A 6 ANOS



### VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 05/02/2024 A 09/02/2024			SEMANA DE 12/02/2024 A 16/02/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	4.080	816	E. (KCAL)	1.462	731
PROT. (g)	167	33	PROT. (g)	58	29
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	8
LIPÍDEOS (g)	115	23	LIPÍDEOS (g)	38	19
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	25	5	LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	24	12
SAT. (g)	44	9	SAT. (g)	14	7
CARB. (g)	610	122	CARB. (g)	221	111
CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	30
FIBRA (g)	53	11	FIBRA (g)	14	7
CÁLCIO (mg)	1541	308	CÁLCIO (mg)	305	153
MAGNÉSIO (mg)	673	135	MAGNÉSIO (mg)	204	102
FERRO (mg)	22	4	FERRO (mg)	13	6
ZINCO (mg)	20	4	ZINCO (mg)	9	5
RETINOL (mcg)	621	124	RETINOL (mcg)	134	67
VIT. C (mg)	454	91	VIT. C (mg)	48	24
SÓDIO (mg)	4407	881	SÓDIO (mg)	1560	780
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0
			0		
SEMANA DE 19/02/2024 A 23/02/2024			SEMANA DE 26/02/2024 A 01/03/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.805	761	E. (KCAL)	2.990	747
PROT. (g)	156	31	PROT. (g)	123	31
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	4
LIPÍDEOS (g)	107	21	LIPÍDEOS (g)	89	22
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	25	5	LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	27	7
SAT. (g)	38	8	SAT. (g)	32	8
CARB. (g)	559	112	CARB. (g)	436	109
CARB. (%) - 55% A 65% VET	59	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	58	15
FIBRA (g)	41	8	FIBRA (g)	43	11
CÁLCIO (mg)	1152	230	CÁLCIO (mg)	1037	259
MAGNÉSIO (mg)	537	107	MAGNÉSIO (mg)	485	121
FERRO (mg)	26	5	FERRO (mg)	17	4
ZINCO (mg)	21	4	ZINCO (mg)	15	4
RETINOL (mcg)	556	111	RETINOL (mcg)	412	103
VIT. C (mg)	214	43	VIT. C (mg)	335	84
SÓDIO (mg)	4066	813	SÓDIO (mg)	3371	843
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0