

# FEVEREIRO 2024



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

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

FAIXA ETÁRIA - 1 A 6 ANOS



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>				DATA: 01/02/2024 PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	DATA: 02/02/2024 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 COM AVEIA (MACÃ-BANANA) PÃO DE LEITE COM MANTEIGA FRUTA - MACÃ	LEITE BATIDO COM POLPA BISCOITO ÁGUA E SAL FRUTA - MAMÃO	CHÁ CLARO BISCOITO POLVILHO FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA COM AVEIA (MACÃ-BANANA) FRUTA - PERA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MACÃ) PÃO DE FORMA COM MANTEIGA FRUTA - BANANA
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME (BATATA DOCE) LEGUME REFOGADO (CHICORIA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA FAROFA DE LEGUMES SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO EM CUBOS COM LEGUME (BROCOLIS) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	ARROZ POLENTA CARNE MOÍDA AO MOLHO LEGUME REFOGADO (COUVE-FLOR)	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM QUEIJO E TOMATE LEGUME REFOGADO (CENOURA/ABOBRINHA)
<b>LANCHE DA TARDE</b>	CHÁ CLARO BISCOITO POLVILHO FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA COM AVEIA (MACÃ-BANANA) PÃO DE LEITE COM MANTEIGA	LEITE BATIDO COM POLPA BISCOITO ÁGUA E SAL FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MACÃ) PÃO DE FORMA COM MANTEIGA FRUTA - BANANA	SALADA DE FRUTA (LARANJA/MAMÃO/MACÃ)
<b>JANTAR</b>	MACARRÃO A BOLONHESA SUCO DE POLPA SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ A GREGA COM FRANGO SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO TORTA DE CARNE COM LEGUMES SALADA CRUA (BETERRABA) MINGAU BRANCO (ADOÇADO COM MACÃ)	ARROZ FEIJÃO FAROFA COM CARNE SUÍNA LEGUME REFOGADO (CHUCHU/VAGEM) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (PEPINO)
<b>KCAL TOTAL</b>	785	898	1060	952	789

# FEVEREIRO 2024



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

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

FAIXA ETÁRIA - 1 A 6 ANOS



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 12/02/2024	DATA: 13/02/2024	DATA: 14/02/2024	DATA: 15/02/2024	DATA: 16/02/2024
<b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>	RECESSO	FERIADO	RECESSO	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE FRUTA - MAÇÃ	LEITE COM AVEIA E FRUTA (BANANA) BOLO DE BANANA COM AVEIA FRUTA - MAMÃO
	RECESSO	FERIADO	RECESSO	ARROZ COLORIDO (CENOURA/VAGEM) FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (MANDIOCA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO COM LEGUME (BATATA) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)
	RECESSO	FERIADO	RECESSO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) BOLO DE BANANA COM AVEIA	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE FRUTA - MAÇÃ
<b>JANTAR</b>	RECESSO	FERIADO	RECESSO	MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS E LEGUMES (CENOURA/BROCOLIS) FRUTA - LARANJA	ARROZ TORTA DE LEGUMES COM CARNE MOÍDA LEGUME REFOGADO (ABOBORA MORANGA) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)
<b>KCAL TOTAL</b>	0	0	0	720	828
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 19/02/2024	DATA: 20/02/2024	DATA: 21/02/2024	DATA: 22/02/2024	DATA: 23/02/2024
<b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>	CHÁ CLARO PÃO DE FORMA COM MANTEIGA FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO/AVEIA) BISCOITO ÁGUA E SAL FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO/AVEIA) FRUTA - PERA	LEITE BATIDO COM POLPA PÃO COM MANTEIGA FRUTA - BANANA
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ FEIJÃO ESCONDIDINHO DE CARNE LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE CARNE LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE FRANGO DESFIADO LEGUME REFOGADO (ABÓBORA) SALADA CRUA (ACELGA COM ESPINAFRE)	ARROZ COM BROCOLIS FEIJÃO FRANGO REFOGADO PURÊ (BATATA DOCE) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA/BROCOLIS) SALADA CRUA (ALFACE)
<b>LANCHE DA TARDE</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - PERA	CHÁ CLARO PÃO DE FORMA COM MANTEIGA FRUTA - MAÇÃ	SALADA DE FRUTA (LARANJA/MAMÃO/MAÇÃ)	LEITE BATIDO COM POLPA PÃO COM MANTEIGA FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO/AVEIA) BISCOITO ÁGUA E SAL FRUTA - MELÃO
<b>JANTAR</b>	ARROZ COLORIDO COM OVOS FRANGO ASSADO FAROFA DE LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA)	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (CENOURA) LEGUMES REFOGADO (BETERRABA) FRUTA - LARANJA	ARROZ NHOQUE COM CARNE DE PANELA LEGUMES REFOGADO (CHUCHU/VAGEM) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (CENOURA/VAGEM/ACELGA)
<b>KCAL TOTAL</b>	927	887	852	887	798

# FEVEREIRO 2024



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

## CARDÁPIO CMEI INTEGRAL - PROPOSTO (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 (MAÇÃ) BISCOITO POLVILHO FRUTA - PERA	SUCO DE POLPA PÃO DE LEITE COM MANTEIGA FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO-MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO/AVEIA) FRUTA - MAÇÃ	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CHICORIA/CENOURA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ ESTROGONOFE DE CARNE (TIRAS) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (MANDIOCA/CUBOS) FAROFA COM OVOS E LEGUMES (CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
<b>LANCHE DA TARDE</b>	SUCO DE POLPA PÃO DE LEITE COM MANTEIGA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO/AVEIA) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) BISCOITO POLVILHO	LEITE BATIDO COM POLPA PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
<b>JANTAR</b>	MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS LEGUME REFOGADO (BROCOLIS) SALADA CRUA (BETERRABA RALADA)	ARROZ COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (CENOURA/BROCOLIS/TOMATE) SALADA CRUA (RUCULA)	ARROZ COM CENOURA TORTA MADALENA DE CARNE LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA/CENOURA) SALADA CRUA (COUVE-MANTEIGA/TOMATE)	ARROZ NHOQUE COM MOLHO DE FRANGO LEGUMES REFOGADO (BATATA/CENOURA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - LARANJA	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>754</b>	<b>639</b>	<b>785</b>	<b>925</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 DATARDE	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)	13.258	829
PROT. (g)	531	33
LÍPIDEOS (g)	388	24
SAT. (g)	137	9
CARB. (g)	1.956	122
FIBRA (g)	162	10
CÁLCIO (mg)	4.450	278
MAGNÉSIO (mg)	1.969	123
FERRO (mg)	73	5
ZINCO (mg)	62	4
RETINOL (mcg)	2.350	147
VIT. C (mg)	1.431	89
SÓDIO (mg)	13.135	821
GORD. TRANS (g)	0	0

 Fábio Alfredo Gonçalves de Campos  
Gerente de Alimentação Escolar  
 Beatriz Lourenço Nunes  
Nutricionista CRN8/231  
 Mirza 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 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.

**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 - PROPOSTO (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)	4.484	897	E. (KCAL)	1.548	774
PROT. (g)	174	35	PROT. (g)	60	30
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	8
LÍPÍDEOS (g)	136	27	LÍPÍDEOS (g)	38	19
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	27	5	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	22	11
SAT. (g)	50	10	SAT. (g)	13	6
CARB. (g)	657	131	CARB. (g)	246	123
CARB. (%) - 55% A 65% VET	59	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	64	32
FIBRA (g)	55	11	FIBRA (g)	19	9
CÁLCIO (mg)	1654	331	CÁLCIO (mg)	440	220
MAGNÉSIO (mg)	675	135	MAGNÉSIO (mg)	197	99
FERRO (mg)	23	5	FERRO (mg)	12	6
ZINCO (mg)	20	4	ZINCO (mg)	10	5
RETINOL (mcg)	828	166	RETINOL (mcg)	154	77
VIT. C (mg)	525	105	VIT. C (mg)	107	53
SÓDIO (mg)	4489	898	SÓDIO (mg)	1444	722
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	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)	4.124	825	E. (KCAL)	3.733	747
PROT. (g)	169	34	PROT. (g)	160	32
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3
LÍPÍDEOS (g)	117	23	LÍPÍDEOS (g)	115	23
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	26	5	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	28	6
SAT. (g)	41	8	SAT. (g)	39	8
CARB. (g)	615	123	CARB. (g)	522	104
CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	56	11
FIBRA (g)	52	10	FIBRA (g)	43	9
CÁLCIO (mg)	1245	249	CÁLCIO (mg)	1311	262
MAGNÉSIO (mg)	631	126	MAGNÉSIO (mg)	550	110
FERRO (mg)	22	4	FERRO (mg)	21	4
ZINCO (mg)	18	4	ZINCO (mg)	18	4
RETINOL (mcg)	742	148	RETINOL (mcg)	751	150
VIT. C (mg)	422	84	VIT. C (mg)	424	85
SÓDIO (mg)	4042	808	SÓDIO (mg)	3898	780
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0