

# MARÇO 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: 04/03/2024	DATA: 05/03/2024	DATA: 06/03/2024	DATA: 07/03/2024	DATA: 08/03/2024
<b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) PÃO DE LEITE COM MANTEIGA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	CHÁ CLARO BOLACHA ÁGUA E SAL	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) PÃO DE FORMA COM OVOS MEXIDOS
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO (CUBOS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (TIRAS) LEGUMES REFOGADOS (CHUCHÚ) SALADA CRUA (REPOLHO)	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA (COLORAU/MOÍDA) LEGUMES REFOGADOS (COUVE MANTEIGA) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO (COLORAU/MOÍDA) LEGUMES REFOGADOS (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO)
<b>LANCHE DA TARDE</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - PÊRA	CHÁ CLARO BOLACHA ÁGUA E SAL	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) PÃO DE FORMA COM OVOS MEXIDOS	SALADA DE FRUTA (MAÇÃ/BANANA/MELÃO)
<b>JANTAR</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA (TIRAS/CEBOLA/CHEIRO VERDE) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - MAMÃO	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA (COLORAU/MOÍDA) LEGUMES REFOGADOS (COUVE MANTEIGA/CENOURA)	ARROZ CARNE COM LEGUME (CUBOS/ACELGA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (BATATA DOCE/MOÍDA) LEGUMES REFOGADOS (CHUCHÚ) SALADA CRUA (TOMATE)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>807</b>	<b>666</b>	<b>682</b>	<b>711</b>	<b>674</b>

# MARÇO 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: 11/03/2024	DATA: 12/03/2024	DATA: 13/03/2024	DATA: 14/03/2024	DATA: 15/03/2024
<b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	CHÁ CLARO BISCOITO POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/MAÇÃ) FRUTA - PÊRA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ-BANANA) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (REPOLHO)	MACARRÃO COM CARNE (COLORAU/MOÍDA) LEGUMES REFOGADOS (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA COM LEGUME (TIRAS/CENOURA) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/ABÓBORA CABOTIÁ) LEGUME REFOGADO (COUVE MANTEIGA) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ POLENTA COM CARNE AO MOLHO (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (BRÓCOLIS) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)
<b>LANCHE DA TARDE</b>	CHÁ CLARO BISCOITO POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ) FRUTA - PÊRA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ-BANANA) FRUTA - PÊRA
<b>JANTAR</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (ACELGA) FRUTA - MAMÃO	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CUBOS/CENOURA) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA)	ARROZ POLENTA COM CARNE AO MOLHO (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA DE FRUTAS (MAMÃO/MAÇÃ)	MACARRÃO COM CARNE (COLORAU/MOÍDA) LEGUMES REFOGADOS (COUVE FLOR) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/BATATA DOCE) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA) SALADA DE FRUTAS (MELÃO/BANANA)
<b>KCAL TOTAL</b>	696	654	697	791	800
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 18/03/2024	DATA: 19/03/2024	DATA: 20/03/2024	DATA: 21/03/2024	DATA: 22/03/2024
<b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>	CHÁ CLARO BOLACHA ÁGUA E SAL	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ) FRUTA - PÊRA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ FEIJÃO OMELETE AO FORNO (CENOURA/ABOBRINHA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA CRUA (BETERRABA)	ARROZ CARNE AO MOLHO (CUBOS/CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ POLENTA COM CARNE AO MOLHO (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADO (TIRAS/CEBOLA/CHEIRO VERDE) FAROFA DE LEGUMES (COUVE MANTEIGA/TOMATE/CEBOLA) SALADA CRUA (REPOLHO)	MACARRÃO A BOLONHESA (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (BRÓCOLIS) SALADA (ALFACE)
<b>LANCHE DA TARDE</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE) FRUTA - MAMÃO	CHÁ CLARO BOLACHA ÁGUA E SAL	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/MAÇÃ) FRUTA - BANANA
<b>JANTAR</b>	MACARRÃO A BOLONHESA (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) FRUTA - MAMÃO	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADO (TIRAS/CEBOLA/CHEIRO VERDE) FAROFA DE LEGUMES COUVE MANTEIGA/TOMATE/CEBOLA	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS REFOGADA (TIRAS/CENOURA/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (COUVE FLOR) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ CARNE AO MOLHO (CUBOS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE) FRUTA - MELÃO
<b>KCAL TOTAL</b>	659	825	733	912	839

# MARÇO 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)


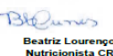


FAIXA ETÁRIA - 1 A 6 ANOS



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 25/03/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 26/03/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 27/03/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 28/03/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 29/03/2024
<b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) FRUTA - PÊRA	CHÁ CLARO BISCOITO POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	<b>FERIADO</b>
	ARROZ FEIJÃO OVO MEXIDO COM LEGUMES (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA (ACELGA/TOMATE)	MACARRÃO A BOLONHESA (COLORAU/MOÍDA) LEGUMES REFOGADOS (CHUCHU/CENOURA)	ARROZ POLENTA COM CARNE DESFIADO AO MOLHO (CUBOS/COLORAU) LEGUMES REFOGADOS (ESCAROLA) SALADA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BATATA/BRÓCOLIS) SALADA CRUA (TOMATE)	<b>FERIADO</b>
<b>LANCHE DA TARDE</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	CHÁ CLARO BISCOITO POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) FRUTA - PÊRA	<b>FERIADO</b>
	MACARRAO FESTIVO (ERVILHA/CUBOS DESFIADO/CENOURA/ COLORAU ) LEGUMES REFOGADOS (ESCAROLA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADO (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADOS (PURÊ DE BATATA C/CENOURA RALADA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ POLENTA COM CARNE AO MOLHO (MOÍDA/COLORAU) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE) FRUTA - MAMÃO	<b>FERIADO</b>
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>728</b>	<b>652</b>	<b>744</b>	<b>811</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 MARÇO 2024		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	14.082	880
PROT. (g)	597	37
LÍPIDEOS (g)	399	25
SAT. (g)	143	9
CARB. (g)	2.074	130
FIBRA (g)	197	12
CÁLCIO (mg)	5.313	332
MAGNÉSIO (mg)	2.286	143
FERRO (mg)	76	5
ZINCO (mg)	69	4
RETINOL (mcg)	2.018	126
VIT. C (mg)	1.988	124
SÓDIO (mg)	16.026	1002
GORD. TRANS (g)	0	0

 Fábila Alfrêda Gonçalves de Campos Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRN8/231	 Mirza A. Nakamura Kuwahara Nutricionista CRN-8/1232	 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; excepcionidades 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.**



# MARÇO 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 26/02/2024 A 01/03/2024			SEMANA DE 04/03/2024 A 08/03/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.009	752	E. (KCAL)	3.539	708
PROT. (g)	129	32	PROT. (g)	152	76
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	9
LIPÍDEOS (g)	89	22	LIPÍDEOS (g)	103	52
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	27	7	LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	26	13
SAT. (g)	32	8	SAT. (g)	38	19
CARB. (g)	433	108	CARB. (g)	510	255
CARB. (%) - 55% A 65% VET	58	14	CARB. (%) - 55% A 65% VET	50	25
FIBRA (g)	40	10	FIBRA (g)	49	24
CÁLCIO (mg)	1136	284	CÁLCIO (mg)	1492	746
MAGNÉSIO (mg)	474	118	MAGNÉSIO (mg)	590	295
FERRO (mg)	17	4	FERRO (mg)	21	10
ZINCO (mg)	16	4	ZINCO (mg)	19	9
RETINOL (mcg)	431	108	RETINOL (mcg)	494	247
VIT. C (mg)	293	73	VIT. C (mg)	428	214
SÓDIO (mg)	3522	881	SÓDIO (mg)	4298	2149
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0
SEMANA DE 11/03/2024 A 15/03/2024			SEMANA DE 18/03/2024 A 22/03/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.638	728	E. (KCAL)	3.969	794
PROT. (g)	157	31	PROT. (g)	166	33
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3
LIPÍDEOS (g)	109	22	LIPÍDEOS (g)	111	22
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	27	5	LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	25	5
SAT. (g)	41	8	SAT. (g)	39	8
CARB. (g)	520	104	CARB. (g)	590	118
CARB. (%) - 55% A 65% VET	57	11	CARB. (%) - 55% A 65% VET	59	12
FIBRA (g)	53	11	FIBRA (g)	53	11
CÁLCIO (mg)	1387	277	CÁLCIO (mg)	1393	279
MAGNÉSIO (mg)	598	120	MAGNÉSIO (mg)	632	126
FERRO (mg)	20	4	FERRO (mg)	21	4
ZINCO (mg)	18	4	ZINCO (mg)	19	4
RETINOL (mcg)	579	116	RETINOL (mcg)	550	110
VIT. C (mg)	425	85	VIT. C (mg)	558	112
SÓDIO (mg)	4057	811	SÓDIO (mg)	4489	898
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0
SEMANA DE 25/03/2024 A 28/03/2024					
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.935	734			
PROT. (g)	122	31			
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	4			
LIPÍDEOS (g)	75	19			
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	6			
SAT. (g)	24	6			
CARB. (g)	454	114			
CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	15			
FIBRA (g)	42	10			
CÁLCIO (mg)	1035	259			
MAGNÉSIO (mg)	466	116			
FERRO (mg)	14	3			
ZINCO (mg)	13	3			
RETINOL (mcg)	395	99			
VIT. C (mg)	559	140			
SÓDIO (mg)	3181	795			
GORD. TRANS (g)	0	0			