

# MARÇO 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: 04/03/2024	DATA: 05/03/2024	DATA: 06/03/2024	DATA: 07/03/2024	DATA: 08/03/2024
<b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>	CHÁ CLARO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA COM AVEIA (MAÇÃ-BANANA) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) PÃO DE FORMA COM QUEIJO
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (MOÍDA/ COLORAU/ACELGA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (PEPINO)	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA (COLORAU/MOÍDA) LEGUMES REFOGADOS (COUVE MANTEIGA) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ FEIJÃO FRANGO (COLORAU/SOBRECOXA) LEGUMES REFOGADOS (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO)
<b>LANCHE DA TARDE</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - PERA	CHÁ CLARO BISCOITO	SALADA DE FRUTA (LARANJA/MAMÃO//MAÇÃ)	LEITE BATIDO COM POLPA PÃO COM QUEIJO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO/AVEIA) FRUTA - PERA
<b>JANTAR</b>	ARROZ FEIJÃO PICADINHO DE CARNE SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - MAMÃO	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA (COLORAU/MOÍDA) LEGUMES REFOGADOS (COUVE MANTEIGA/CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA/CUBOS) LEGUMES REFOGADOS (CHUCHÚ) FRUTA - MELÃO	ARROZ ESTROGONOFE DE CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA/CUBOS) LEGUMES REFOGADOS (CHUCHÚ) SALADA CRUA (TOMATE)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>743</b>	<b>667</b>	<b>645</b>	<b>691</b>	<b>749</b>
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 COM AVEIA (MAÇÃ-BANANA) FRUTA - MAÇÃ	LEITE BATIDO COM POLPA FRUTA - MAMÃO	CHÁ CLARO BISCOITO POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA COM AVEIA (MAÇÃ-BANANA) FRUTA - PERA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ) PÃO DE FORMA COM REQUEIJÃO
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (PEPINO)	MACARRÃO COM FRANGO (COLORAU/FILÉ) LEGUMES REFOGADOS (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CUBOS/CENOURA) SALADA CRUA (PEPINO) SALADA DE FRUTAS (LARANJA/MAMÃO/MAÇÃ)	ARROZ NHOQUE COM FRANGO DESFIADO (FILÉ/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BRÓCOLIS) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/BATATA DOCE) SALADA CRUA (TOMATE)
<b>LANCHE DA TARDE</b>	CHÁ CLARO BISCOITO POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA COM AVEIA (MAÇÃ-BANANA) FRUTA - PERA	LEITE BATIDO COM POLPA FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ) PÃO DE FORMA COM REQUEIJÃO	SALADA DE FRUTA (LARANJA/MAMÃO/MAÇÃ)
<b>JANTAR</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/BATATA DOCE) LEGUME REFOGADO (ACELGA) FRUTA - (LARANJA)	ARROZ NHOQUE COM FRANGO DESFIADO (FILÉ/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA (ALFACE)	ARROZ POLENTA COM CARNE AO MOLHO (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CUBOS/ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (PEPINO)	MACARRÃO COM FRANGO (COLORAU/FILÉ) LEGUMES REFOGADOS (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - LARANJA
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>99</b>	<b>685</b>	<b>670</b>	<b>728</b>	<b>647</b>

# MARÇO 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: 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 BISCOITO POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA COM AVEIA (MAÇÃ-BANANA) FRUTA - MAMÃO	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	LEITE BATIDO COM POLPA FRUTA - BANANA
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ FEIJÃO OMELETE AO FORNO (CENOURA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO (FILÉ/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO)	ARROZ NHOQUE COM CARNE AO MOLHO (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADO (TIRAS/CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUMES REFOGADO (BRÓCOLIS/COUVE FLOR) SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO)	MACARRÃO A BOLONHESA (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA (ALFACE)
<b>LANCHE DA TARDE</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - PERA	CHÁ CLARO BISCOITO POLVILHO	SALADA DE FRUTA (LARANJA/MAMÃO/MAÇÃ)	LEITE BATIDO COM POLPA FRUTA - PERA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO/AVEIA) FRUTA - MELÃO
<b>JANTAR</b>	MACARRÃO A BOLONHESA (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA (ALFACE) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADO (TIRAS/CEBOLA/CHEIRO VERDE) FAROFA DE LEGUMES COUVE MANTEIGA/TOMATE/CEBOLA SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS REFOGADA (TIRAS/CENOURA/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO (FILÉ/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE) FRUTA - LARANJA
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>649</b>	<b>855</b>	<b>617</b>	<b>663</b>	<b>670</b>
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 25/03/2024	DATA: 26/03/2024	DATA: 27/03/2024	DATA: 28/03/2024	DATA: 29/03/2024
<b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>	CHÁ CLARO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO/AVEIA) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/BANANA) FRUTA - PERA	<b>FERIADO</b>
	ARROZ FEIJÃO OVO MEXIDO COM LEGUME (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA (ACELGA)	MACARRÃO A BOLONHESA (COLORAU/MOÍDA) LEGUMES REFOGADOS (CHUCHU/CENOURA) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO (FILÉ/COLORAU) LEGUMES REFOGADOS (BRÓCOLIS) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/BATATA) LEGUME REFOGADO (ACELGA) SALADA CRUA (PEPINO)	<b>FERIADO</b>
	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - PERA	CHÁ CLARO BISCOITO	SALADA DE FRUTA (LARANJA/MAMÃO/MAÇÃ)	LEITE BATIDO COM POLPA FRUTA - MAÇÃ	<b>FERIADO</b>
	ARROZ POLENTA FRANGO AO MOLHO (FILÉ/COLORAU) SALADA CRUA (PEPINO) FRUATA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA (REPOLHO)	ARROZ NHOQUE COM CARNE AO MOLHO (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA)	MACARRÃO A PARISIENSE (ERVILHA/PRESUNTO/CENOURA) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE) BOLO DE FRUTAS	<b>FERIADO</b>
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>712</b>	<b>717</b>	<b>592</b>	<b>756</b>	

# MARÇO 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



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)	13.158	693
PROT. (g)	567	30
LÍPÍDEOS (g)	358	19
SAT. (g)	121	6
CARB. (g)	1.957	103
FIBRA (g)	181	10
CÁLCIO (mg)	4.772	251
MAGNÉSIUM (mg)	2.160	114
FERRO (mg)	75	4
ZINCO (mg)	67	4
RETINOL (mcg)	1.692	89
VIT. C (mg)	1.852	97
SÓDIO (mg)	15.762	830
GORD. TRANS (g)	0	0



**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.**



### VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 04/03/2024 A 08/03/2024			SEMANA DE 11/03/2024 A 15/03/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.496	699	E. (KCAL)	3.430	686
PROT. (g)	154	31	PROT. (g)	149	30
PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3
LÍPÍDEOS (g)	97	19	LÍPÍDEOS (g)	94	19
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	25	5	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	25	5
SAT. (g)	34	7	SAT. (g)	33	7
CARB. (g)	513	103	CARB. (g)	507	101
CARB. (%) - 55% A 65% VET	59	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	59	12
FIBRA (g)	52	10	FIBRA (g)	46	9
CÁLCIO (mg)	1505	301	CÁLCIO (mg)	1297	259
MAGNÉSIUM (mg)	628	126	MAGNÉSIUM (mg)	550	110
FERRO (mg)	21	4	FERRO (mg)	19	4
ZINCO (mg)	19	4	ZINCO (mg)	16	3
RETINOL (mcg)	435	87	RETINOL (mcg)	486	97
VIT. C (mg)	548	110	VIT. C (mg)	560	112
SÓDIO (mg)	4213	843	SÓDIO (mg)	4030	806
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 18/03/2024 A 22/03/2024			SEMANA DE 25/03/2024 A 28/03/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.453	691	E. (KCAL)	2.778	694
PROT. (g)	151	30	PROT. (g)	113	28
PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	4
LÍPÍDEOS (g)	96	19	LÍPÍDEOS (g)	71	18
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	25	5	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	6
SAT. (g)	31	6	SAT. (g)	23	6
CARB. (g)	504	101	CARB. (g)	433	108
CARB. (%) - 55% A 65% VET	58	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	16
FIBRA (g)	43	9	FIBRA (g)	39	10
CÁLCIO (mg)	1063	213	CÁLCIO (mg)	907	227
MAGNÉSIUM (mg)	538	108	MAGNÉSIUM (mg)	444	111
FERRO (mg)	21	4	FERRO (mg)	15	4
ZINCO (mg)	18	4	ZINCO (mg)	14	3
RETINOL (mcg)	462	92	RETINOL (mcg)	308	77
VIT. C (mg)	355	71	VIT. C (mg)	389	97
SÓDIO (mg)	4011	802	SÓDIO (mg)	3507	877
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0