

ABRIL 2024



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

CARDÁPIO CEI INTEGRAL FILANTRÓPICO - EXECUTADO (C1, C2, C3, P4 e P5)



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 01/04/2024	DATA: 02/04/2024	DATA: 03/04/2024	DATA: 04/04/2024	DATA: 05/04/2024
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	CHÁ CLARO BOLACHA ÁGUA E SAL	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS
ALMOÇO	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ OMELETE AO FORNO (ABOBRINHA/CENOURA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADO (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA/CHEIRO VERDE) FAROFA COM LEGUME (ACELGA/FARINHA DE MANDIOCA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (CUBOS/VAGEM/CENOURA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BRÓCOLIS) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO (COLORAU/CUBOS/TOMATE/CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA) SALADA CRUA (TOMATE)
LANCHE DA TARDE	CHÁ CLARO BOLACHA ÁGUA E SAL	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - PÊRA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS	SALADA DE FRUTA (LARANJA/MAMÃO/MAÇÃ)
JANTAR	ARROZ POLENTA CARNE SUÍNA ACEBOLADO (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO FRUTA - LARANJA/MAMÃO	ARROZ ESTROGONOFF DE CARNE (COLORAU/CUBOS/TOMATE/CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (CENOURA/CHUCHU)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) LEGUME REFOGADO SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ CARNE COM LEGUMES (MOÍDA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	MACARRÃO COM CARNE CUBOS (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	735	683	803	733	769
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 08/04/2024	DATA: 09/04/2024	DATA: 10/04/2024	DATA: 11/04/2024	DATA: 12/04/2024
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA BOLACHA ÁGUA E SAL	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA FRUTA - MAMÃO	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA PÃO DE FORMA COM OVOS MEXIDOS
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE CARNE (TIRAS) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ)	ARROZ FEIJÃO CARNE TIRAS REFOGADA COM LEGUME (CENOURA/VAGEM/TIRAS) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)	ARROZ CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) POLENTA DE FORMA SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUME (BATATA DOCE/CUBOS) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE CARNE (TIRAS) LEGUME REFOGADO (CHUCHU) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)
LANCHE DA TARDE	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	SALADA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO/LARANJA)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) BOLACHA ÁGUA E SAL	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) PÃO DE FORMA COM OVOS MEXIDOS	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - BANANA
JANTAR	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES (CENOURA/ERVILHA/TOMATE/MOÍDA) LEGUMES REFOGADO (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (VAGEM/CENOURA) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ COM CENOURA CARNE MOÍDA REFOGADA COM MILHO (MILHO/MOÍDA) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)	MACARRÃO COM CARNE DE MOÍDA (MOÍDA) LEGUME REFOGADO (BROCOLIS)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUMES (ABO. CABOTIÁ/SOBREC) SALADA CRUA (ACELGA)
KCAL TOTAL	771	627	700	786	817

ABRIL 2024



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

CARDÁPIO CEI INTEGRAL FILANTRÓPICO - 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: 15/04/2024	DATA: 16/04/2024	DATA: 17/04/2024	DATA: 18/04/2024	DATA: 19/04/2024
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) BOLACHA ÁGUA E SAL	CHÁ CLARO BISCOITO POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO-MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (VAGEM/CENOURA) SALADA CRUA (TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ CARNE DE PANELA DE PANELA (CUBOS) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (ABOBRINHA/TIRAS) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FRANGO COM LEGUME (ABO. CABOTIÁ/SOBRE/COLORAU) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ TUTU DE FEIJÃO CARNE EM TIRAS SUÍNA REFOGADA (TIRAS/COLORAU) LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (COUVE-MANTEIGA/TOMATE)
LANCHE DA TARDE	CHÁ CLARO BISCOITO POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO-MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) BOLACHA ÁGUA E SAL	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO
JANTAR	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE CARNE (MOÍDA/TOMATE) SALADACRUA (ACELGA)	MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS E LEGUMES (CENOURA /COLORAU/TIRAS) LEGUME REFOGADO (COUVE-MANTEIGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA (MOÍDA) LEGUME REFOGADO (BROCOLIS)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUMES (CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA)	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (CHUCHU/CENOURA/BATATA DOCE/SOBREC)
KCAL TOTAL	708	689	695	711	726
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 22/04/2024	DATA: 23/04/2024	DATA: 24/04/2024	DATA: 25/04/2024	DATA: 26/04/2024
DESJEJUM / COLAÇÃO	CHÁ CLARO BOLACHA ÁGUA E SAL	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO-MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO-MAÇÃ) BOLACHA ÁGUA E SAL	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + BANANA) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS
ALMOÇO	ARROZ FRICASSE DE FRANGO (2) LEGUME REFOGADO (ACELGA) FRUTA - PONCÃ	ARROZ FEIJÃO FAROFA COM OVOS E LEGUMES (CENOURA/CHUCHU/FARINHA DE MANDIOCA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUME (VAGEM/CENOURA/SOBREC) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS COM MOLHO COLORAU) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA)	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA/BROCOLIS) SALADA CRUA (ALFACE)
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO-MAÇÃ) BOLACHA ÁGUA E SAL	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO-MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + BANANA) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS	SALADA DE FRUTA (MAMÃO/LARANJA/MAÇÃ)
JANTAR	ARROZ CARNE EM TIRAS E LEGUMES (CENOURA/VAGEM/TIRAS) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (CUBOS/BROCOLIS) SALADA CRUA (ACELGA)	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA LEGUMES REFOGADOS (ABO. CABOTIÁ)	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO COM LEGUMES (SOBREC/TOMATE/COLORAU) SALADA CRUA (ALFACE)	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES (CENOURA/COUVE-FLOR) (CENOURA/COUVE-FLOR)
KCAL TOTAL	659	826	717	844	631

ABRIL 2024



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

CARDÁPIO CEI INTEGRAL FILANTRÓPICO - 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: 29/04/2024	DATA: 30/04/2024	DATA: 01/05/2024	DATA: 02/05/2024	DATA: 03/05/2024
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) BISCOITO DE POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO-MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	FERIADO	CHÁ CLARO BOLACHA ÁGUA E SAL	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS MEXIDOS LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (TOMATE)	FERIADO	ARROZ FEIJÃO PICADINHO DE CARNE SUÍNA (COLORAU/TIRAS SUÍNA/TOMATE) LEGUMES REFOGADO (CENOURA/BRÓCOLI) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO (COLORAU/SOBRECOXA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO-MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) BISCOITO DE POLVIHO	FERIADO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	CHÁ CLARO BOLACHA ÁGUA E SAL
JANTAR	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA) FRUTA - PONCÃ	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUMES (CENOURA/BROCOLIS/TOMATE/SOBR) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	FERIADO	MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS E LEGUMES (CENOURA/VAGEM) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA (COLORAU/MOÍDA/TOMATE) SALADA CRUA (REPOLHO)
KCAL TOTAL	720	709	0	692	680

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

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

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE ABRIL 2024		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	16.057	730
PROT. (g)	708	32
LÍPIDEOS (g)	472	21
SAT. (g)	144	7
CARB. (g)	2.282	104
FIBRA (g)	194	9
CÁLCIO (mg)	6.220	283
MAGNÉSIO (mg)	2.607	118
FERRO (mg)	96	4
ZINCO (mg)	84	4
RETINOL (mcg)	2.390	109
VIT. C (mg)	2.038	93
SÓDIO (mg)	17.885	813
GORD. TRANS (g)	0	0

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.



ABRIL 2024



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

CARDÁPIO CEI INTEGRAL FILANTRÓPICO - EXECUTADO

(C1, C2, C3, P4 e P5)
FAIXA ETÁRIA - 1 A 6 ANOS



VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 01/04/2024 A 05/04/2024			SEMANA DE 08/04/2024 A 12/04/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.723	745	E. (KCAL)	3.700	740
PROT. (g)	161	32	PROT. (g)	162	32
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4
LÍPÍDEOS (g)	109	22	LÍPÍDEOS (g)	103	21
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	26	5	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	25	5
SAT. (g)	29	6	SAT. (g)	34	7
CARB. (g)	537	107	CARB. (g)	540	108
CARB. (%) - 55% A 65% VET	58	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	58	12
FIBRA (g)	52	10	FIBRA (g)	44	9
CÁLCIO (mg)	1391	278	CÁLCIO (mg)	1348	270
MAGNÉSIO (mg)	650	130	MAGNÉSIO (mg)	585	117
FERRO (mg)	22	4	FERRO (mg)	27	5
ZINCO (mg)	19	4	ZINCO (mg)	22	4
RETINOL (mcg)	496	99	RETINOL (mcg)	508	102
VIT. C (mg)	631	126	VIT. C (mg)	464	93
SÓDIO (mg)	4141	828	SÓDIO (mg)	4200	840
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0
0					
SEMANA DE 15/04/2024 A 19/04/2024			SEMANA DE 22/04/2024 A 26/04/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.529	706	E. (KCAL)	3.676	735
PROT. (g)	158	32	PROT. (g)	166	33
PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4
LÍPÍDEOS (g)	106	21	LÍPÍDEOS (g)	107	21
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	27	5	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	26	5
SAT. (g)	36	7	SAT. (g)	33	7
CARB. (g)	492	98	CARB. (g)	519	104
CARB. (%) - 55% A 65% VET	126	25	CARB. (%) - 55% A 65% VET	56	11
FIBRA (g)	42	8	FIBRA (g)	41	8
CÁLCIO (mg)	1465	293	CÁLCIO (mg)	1402	280
MAGNÉSIO (mg)	563	113	MAGNÉSIO (mg)	579	116
FERRO (mg)	19	4	FERRO (mg)	21	4
ZINCO (mg)	18	4	ZINCO (mg)	18	4
RETINOL (mcg)	540	108	RETINOL (mcg)	587	117
VIT. C (mg)	473	95	VIT. C (mg)	364	73
SÓDIO (mg)	3924	785	SÓDIO (mg)	4047	809
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0
SEMANA DE 29/04/2024 A 03/05/2024					
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA			
E. (KCAL)	1.958	489			
PROT. (g)	74	19			
PROT. (%) - 10% A 15% VET	15	4			
LÍPÍDEOS (g)	64	16			
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	30	7			
SAT. (g)	19	5			
CARB. (g)	279	70			
CARB. (%) - 55% A 65% VET	57	14			
FIBRA (g)	24	6			
CÁLCIO (mg)	934	233			
MAGNÉSIO (mg)	358	89			
FERRO (mg)	10	2			
ZINCO (mg)	9	2			
RETINOL (mcg)	362	90			
VIT. C (mg)	321	80			
SÓDIO (mg)	2265	566			
GORD. TRANS (g)	0	0			