

# MAIO 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)



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
			DATA: 01/05/2024	DATA: 02/05/2024	DATA: 03/05/2024
<b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>				CHÁ CLARO BOLACHA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE) FRUTA - BANANA
<b>ALMOÇO</b>			FERIADO	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUMES (COLORAU/TOMATE/COUVE MANTEIGA/SOBRECOXA ) LEGUMES REFOGADO (BRÓCOLIS/CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO PICADINHO DE CARNE COM LEGUMES (TIRAS/NHAME/CABOTIÁ) LEGUME REFOGADO (BETERRABA/ESPINAFRE) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)
<b>LANCHE DA TARDE</b>			FERIADO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	CHÁ CLARO PÃO DE QUEIJO
<b>JANTAR</b>			FERIADO	MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS E LEGUMES (BATATA/ESPINAFRE/ABÓBORA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO (COLORAU/FILÉ/TOMATE) LEGUME REFOGADO (VAGEM/CHUCHU) SALADA CRUA (PEPINO)
<b>KCAL TOTAL</b>				827	1247
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 06/05/2024	DATA: 07/05/2024	DATA: 08/05/2024	DATA: 09/05/2024	DATA: 10/05/2024
<b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) PÃO DE QUEIJO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) BISCOITO DE POLVILHO	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	CHÁ CLARO BANANA COM CACAU	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MORANGO) PÃO COM REQUEIJÃO
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/BATATA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (MANDIOQUINHA SALSA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/BATATA DOCE/COLORAU) LEGUMES REFOGADO (BETERRABA) SALADA (ACELGA)	ARROZ FRANGO AO MOLHO COM LEGUME (FILÉ/ABÓBORA CABOTIÁ/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CHUCHU) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM CARNE (TIRAS/TOMATE/COLORAU) LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA/COUVE-FLOR) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA RALADA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (MOÍDA/CHUCHU/ABÓBORA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) FRUTA - PERA
<b>LANCHE DA TARDE</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) BISCOITO DE POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE) FRUTA- BANANA	SALADA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ/LARANJA)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) PÃO COM REQUEIJÃO	CHÁ CLARO BANANA COM CACAU
<b>JANTAR</b>	MACARRÃO COM FRANGO (FILÉ/COLORAU/CHEIRO VERDE) LEGUMES REFOGADOS (INHAME/CHUCHU/ABÓBORA/ESPINAFRE) SALADA CRUA (COUVE MANTEIGA) FRUTA - MELÃO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA/ESPINAFRE) LEGUME REFOGADO (PURÊ DE BATATA E CENOURA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (TIRAS/TOMATE/CEBOLA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA (TIRAS/CEBOLA/CHEIRO VERDE) FAROFA DE LEGUMES COM OVOS (CENOURA/COUVE-MANTEIGA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ CHINÊS (ERVILHA/CENOURA/OVOS MEXIDO/CEBOLINHA) FRANGO COM MOLHO BRANCO E ERVAS FINAS (FILÉ/COLORAU/ERVAS) LEGUMES REFOGADO (BRÓCOLIS) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE) BOLO DE FRUTAS
<b>KCAL TOTAL</b>	1228	826	560	814	810

# MAIO 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 DATA: 13/05/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 14/05/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 15/05/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 16/05/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 17/05/2024
<b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	CHÁ CLARO BISCOITO DE POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO C/ AVEIA) FRUTA - LARANJA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) PÃO DE FORMA COM QUEIJO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/LARANJA) PÃO COM MANTEIGA
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU/BATATA) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA/ACELGA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ POLENTA COM CARNE (MOÍDA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	ARROZ OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ABOBRINHA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (PURÊ DE BATATA/CENOURA) FRUTA - MAÇÃ	CANJA (COXA/CENOURA/ABOBRINHA/BATATA) SALADA (BETERRABA) FRUTA - BANANA	ARROZ TORTA DE CARNE COM LEGUMES (MOÍDA/CEBOLA/CHEIRO VERDE/TOMATE/ABOBRINHA/ERVILH A/CENOURA) LEGUME REFOGADO (COUVE MANTEIGA)
<b>LANCHE DA TARDE</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE) FRUTA - PÊRA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO C/ AVEIA) PÃO DE FORMA COM QUEIJO	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MACÃ) FRUTA - BANANA
<b>JANTAR</b>	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (FILÉ/ABOBRINHA/INHAME) LEGUME REFOGADO (CHUCHU) SALADA CRUA (COUVE MANTEIGA/CENOURA RALADA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO (TIRAS/TOMATE/CEBOLA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BRÓCOLIS/COUVE-FLOR) SALADA CRUA (REPOLHO)	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/COLORAU/TOMATE) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA/MANDIOQUINHA SALSAS) SALADA CRUA (COUVE MANTEIGA) FRUTA - MAMÃO	ARROZ ESCONDIDINHO (BATATA/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA/CHUCHU) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE) FRUTA - CAQUI	MACARRÃO COM FRANGO (FILÉ/TOMATE/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) FRUTA - MELANCIA
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>751</b>	<b>657</b>	<b>889</b>	<b>861</b>	<b>924</b>
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 20/05/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 21/05/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 22/05/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 23/05/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 24/05/2024
<b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) BISCOITO	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	CHÁ CLARO BISCOITO	SALADA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ/LARANJA)	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ ESTROGONOFÉ DE FRANGO (FILÉ/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (PEPINO/CENOURA)	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/TOMATE/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA (ALFACE/TOMATE) FRUTA - PÊRA	ARROZ COLORIDO FEIJÃO CARNE AO MOLHO (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CHUCHU/MANDIOQUINHA SALSAS) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ESPINAFRE/CENOURA) LEGUME REFOGADO (PURÊ DE MANDIOCA) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
<b>LANCHE DA TARDE</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA C/ AVEIA) FRUTA - LARANJA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE) FRUTA - MAÇÃ	SALADA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ/LARANJA)	CHÁ CLARO PÃO COM MANTEIGA	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
<b>JANTAR</b>	ARROZ CARNE AO MOLHO (TIRAS/TOMATE/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BRÓCOLIS/COUVE-FLOR) SALADA (ESCAROLA) FRUTA - BANANA	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE LEGUMES AO FORNO (ABOBRINHA/CENOURA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (ACELGA) SALADA COZIDA (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUMES (MANDIOCA/CHUCHU/ABÓBORA CABOTIÁ) LEGUME REFOGADO (COUVE MANTEIGA/CHICÓRIA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ CANJQUINHA C/ CARNE (CUBOS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BRÓCOLIS) FRUTA - MELÃO	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>742</b>	<b>729</b>	<b>752</b>	<b>698</b>	<b>0</b>

# MAIO 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)



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 27/05/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 28/05/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 29/05/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 30/05/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 31/05/2024
<b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ)  MAMÃO COM AVEIA	CHÁ CLARO  BISCOITO POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/LARANJA)  PÃO COM OVOS MEXIDOS C/ LEGUMES (QUEIJO/TOMATE/ORÉGANO)	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ  FEIJÃO  ESCONDIDINHO DE FRANGO (FILÉ/BATATA/TOMATE/COLORAU)  LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA/CENOURA)  SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ  POLENTA COM CARNE (MOÍDA/COLORAU)  LEGUME REFOGADO (BETERRABA/ESPINAFRE)	ARROZ  FEIJÃO  CARNE DE PANELA COM LEGUMES (CUBOS/CARÁ/COUVE MANTEIGA/CENOURA)  LEGUME REFOGADO (MANDIOQUINHA SALSA)  SALADA (TOMATE)	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>
<b>LANCHE DA TARDE</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA)  BISCOITO POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE)  PÃO COM OVOS MEXIDOS C/ LEGUMES (QUEIJO/TOMATE/ORÉGANO)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ)  MAMÃO COM AVEIA	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>
<b>JANTAR</b>	ARROZ  FEIJÃO  PICADINHO DE CARNE AO MOLHO (TIRAS/TOMATE/CEBOLA/COLORAU)  LEGUME REFOGADO (BRÓCOLIS/COUVE-FLORES)  SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ  FEIJÃO  OMELETE COM LEGUMES (TOMATE/CENOURA)  LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE/ESCAROLA)  FRUTA - MELANCIA	SOPA DE MACARRÃO COM FEIJÃO, FRANGO E LEGUMES (FILÉ/ABOBRINHA/CENOURA/ INHAME)  SALADA (COUVE MANTEIGA)  FRUTA - MELÃO	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>793</b>	<b>795</b>	<b>803</b>	<b>0</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

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 sobrem 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).

### VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE MAIO 2024

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	13.633	802
PROT. (g)	569	33
LIPÍDEOS (g)	402	24
SAT. (g)	132	8
CARB. (g)	1.987	117
FIBRA (g)	183	11
CÁLCIO (mg)	5.024	296
MAGNÉSIO (mg)	2.199	129
FERRO (mg)	77	5
ZINCO (mg)	68	4
RETINOL (mcg)	1.927	113
VIT. C (mg)	1.684	99
SÓDIO (mg)	16.831	990
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.**



# MAIO 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)



### VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 01/05/2024 A 03/05/2024			SEMANA DE 06/05/2024 A 10/05/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	4.238	1413	E. (KCAL)	4.238	1413
PROT. (g)	172	57	PROT. (g)	172	57
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	5	PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	5
LIPÍDEOS (g)	137	46	LIPÍDEOS (g)	137	46
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	29	10	LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	29	10
SAT. (g)	37	12	SAT. (g)	37	12
CARB. (g)	598	199	CARB. (g)	598	199
CARB. (%) - 55% A 65% VET	56	19	CARB. (%) - 55% A 65% VET	56	19
FIBRA (g)	56	19	FIBRA (g)	56	19
CÁLCIO (mg)	1383	461	CÁLCIO (mg)	1383	461
MAGNÉSIO (mg)	646	215	MAGNÉSIO (mg)	646	215
FERRO (mg)	24	8	FERRO (mg)	24	8
ZINCO (mg)	21	7	ZINCO (mg)	21	7
RETINOL (mcg)	569	190	RETINOL (mcg)	569	190
VIT. C (mg)	359	120	VIT. C (mg)	359	120
SÓDIO (mg)	5496	1832	SÓDIO (mg)	5496	1832
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

  

SEMANA DE 13/05/2024 A 17/05/2024			SEMANA DE 20/05/2024 A 24/05/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.158	1053	E. (KCAL)	3.845	1282
PROT. (g)	131	44	PROT. (g)	155	52
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	6	PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	5
LIPÍDEOS (g)	83	28	LIPÍDEOS (g)	106	35
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	24	8	LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	25	8
SAT. (g)	31	10	SAT. (g)	39	13
CARB. (g)	486	162	CARB. (g)	583	194
CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	21	CARB. (%) - 55% A 65% VET	61	20
FIBRA (g)	42	14	FIBRA (g)	51	17
CÁLCIO (mg)	1267	422	CÁLCIO (mg)	1209	403
MAGNÉSIO (mg)	477	159	MAGNÉSIO (mg)	619	206
FERRO (mg)	18	6	FERRO (mg)	22	7
ZINCO (mg)	16	5	ZINCO (mg)	19	6
RETINOL (mcg)	408	136	RETINOL (mcg)	549	183
VIT. C (mg)	451	150	VIT. C (mg)	420	140
SÓDIO (mg)	3648	1216	SÓDIO (mg)	4535	1512
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

  

SEMANA DE 27/05/2024 A 30/05/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.391	797
PROT. (g)	112	37
PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	6
LIPÍDEOS (g)	76	25
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	29	10
SAT. (g)	26	9
CARB. (g)	321	107
CARB. (%) - 55% A 65% VET	54	18
FIBRA (g)	34	11
CÁLCIO (mg)	1166	389
MAGNÉSIO (mg)	456	152
FERRO (mg)	14	5
ZINCO (mg)	12	4
RETINOL (mcg)	400	133
VIT. C (mg)	455	152
SÓDIO (mg)	3152	1051
GORD. TRANS (g)	0	0