

JUNHO 2024



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 03/06/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 04/06/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 05/06/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 06/06/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 07/06/2024
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) PÃO DE FORMA COM REQUEIJÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/MAMÃO) FRUTA - MELÃO	CHÁ CLARO BISCOITO	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE FRUTA - MAÇÃ	FERIADO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA) FRUTA - PONCÃ	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES E OREGANO (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA SUÍNA REFOGADA (MOÍDA SUÍNA/CEBOLA) FAROFÁ DE LEGUMES (CENOURA/COUVE-MANTEIGA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO COM LEGUMES (SOBREC/INHAME) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - BANANA	FERIADO
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/MAMÃO) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) PÃO DE FORMA COM REQUEIJÃO	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	SALADA DE FRUTA (LARANJA/MELÃO/MAMÃO)	FERIADO
JANTAR	ARROZ POLENTA COM FRANGO DESFIADO (SOBREC/COLORAU) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (CENOURA/VAGEM) FRUTA - MAMÃO	MACARRÃO COM CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (COUVE-FLOR) SALADA CRUA (ALMEIRÃO) FRUTA - PONCÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA COM LEGUME (CENOURA/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (BERINJELA)	FERIADO
KCAL TOTAL	710	793	789	655	

JUNHO 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: 10/06/2024	DATA: 11/06/2024	DATA: 12/06/2024	DATA: 13/06/2024	DATA: 14/06/2024
DESJEJUM / COLAÇÃO	CHÁ CLARO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - PERA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/MAMÃO) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME NA MANTEIGA (VAGEM/CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA)	MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO DESFIADO E ERVILHA (SOBREC/COLORAU/ERVILHA) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA/CENOURA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO PICADINHO DE CARNE (TIRAS) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO COM MILHO LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - BANANA
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - PERA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/MAMÃO) FRUTA - MELÃO	CHÁ CLARO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO	SALADA DE FRUTA (BANANA/MELÃO/LARANJA)
JANTAR	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (CENOURA/MOÍDA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) FRUTA - PONCÃ	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO (SOBRE/COLORAU) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA) SALADA COZIDA (VAGEM)	ARROZ POLENTA CREMOSA CARNE DE PANELA (COLORAU/CUBOS) FRUTA - MELÃO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME (COLORAU/ABOBORA CABOTIÁ/MOÍDA) SALADA COZIDA (VAGEM/COUVE-FLOR)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA REFOGADA (CEBOLA/TIRAS) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA) SALADA COZIDA (ESPINAFRE)
KCAL TOTAL	694	694	663	671	794
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 17/06/2024	DATA: 18/06/2024	DATA: 19/06/2024	DATA: 20/06/2024	DATA: 21/06/2024
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) PÃO DE FORMA COM QUEIJO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE) FRUTA - MELÃO	CHÁ CLARO BISCOITO DE POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) BISCOITO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE LEGUMES AO FORNO (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - PONCÃ	MACARRÃO COM CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (VAGEM/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUME (CUBOS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE REFOGADA (TIRAS) PURÊ DE BATATA (BATATA) SALADA CRUA (ALFACE)
LANCHE DA TARDE	CHÁ CLARO BISCOITO DE POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) PÃO DE FORMA COM QUEIJO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) FRUTA - BANANA
JANTAR	ARROZ TEMPERADO (CENOURA/OVO/VAGEM) PICADINHO DE CARNE (TIRAS) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO (SOBRE/COLORAU) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	SOPA DE MACARRÃO COM FEIJÃO, CARNE E LEGUMES (TIRAS/ABOBRINHA/CENOURA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FRANGO ASSADO (SOBREC) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (COUVE-MANTEIGA)	PÃO COM CARNE MOÍDA (PÃO/MOÍDA/TOMATE/COLORAU) CHÁ CLARO BOLO DE BANANA COM MAÇÃ
KCAL TOTAL	715	711	494	762	1049

JUNHO 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: 24/06/2024	DATA: 25/06/2024	DATA: 26/06/2024	DATA: 27/06/2024	DATA: 28/06/2024
DESJEJUM / COLAÇÃO	CHÁ CLARO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/ABACATE) FRUTA - PERA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) PIPOCA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) PÃO DE FORMA COM QUEIJO
ALMOÇO	ARROZ CARNE COM MOLHO DE LEGUME (MANDIOCA/CUBOS/COLORAU) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - PONCÃ	ARROZ FEIJÃO PICADINHO DE CARNE (TIRAS/VAGEM) MILHO VERDE COZIDO SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA)	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (CENOURA/COLORAU/TIRAS) LEGUMES DE FORNO (BERINJELA/ABOBRINHA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO (SOBREC) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA REFOGADA (TIRAS) LEGUME REFOGADO (COUVE-MANTEIGA) FRUTA - PONCÃ
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/ABACATE) SALADA DE FRUTA (MELÃO/LARANJA/MAMÃO)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) PIPOCA	CHÁ CLARO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) PÃO DE FORMA COM QUEIJO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) FRUTA - BANANA
JANTAR	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUME (CENOURA/ABOBRINHA/OREGANO) LEGUME REFOGADO (ESPINAFRE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS) PURÊ DE BATATAS (BATATA) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ TORTA DE FRANGO COM LEGUMES (SOBREC/ CENOURA/VAGEM) MILHO VERDE COZIDO SALADA CRUA (COUVE-MANTEIGA)	MACARRÃO DE FORNO COM CARNE, REQUEIJÃO, ERVILHA, TOMATE E CENOURA (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (COUVE-FLORES) SALADA CRUA (ALFACE)	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (SOBREC/ABOBRINHA/CENOURA) FRUTA - MAÇÃ
KCAL TOTAL	631	861	908	746	741

* NO CARDÁPIO DO JANTAR DO DIA 21/06 A UNIDADE QUE ENTENDER A NECESSIDADE DE COMPLEMENTAÇÃO DO LANCHE PROPOSTO, PODERÁ FAZER A PREPARAÇÃO: MACARRÃO COM LEGUMES E CARNE MOÍDA / PARA ALUNOS DO PERÍODO PARCIAL ESSE CARDÁPIO DEVERÁ SER SERVIDO NA REFEIÇÃO PRINCIPAL DA MANHÃ.

** ENTRE OS DIAS 20/06 A 28/06 - O CARDÁPIO ESTÁ VOLTADO PARA AS COMEMORAÇÕES DAS FESTIVIDADES JUNINAS - DE ACORDO COM A DISPONIBILIDADE DOS GÊNEROS A UNIDADE ESCOLAR PODE REALIZAR OS PREPAROS ENTRE ESSA SEMANA ATÉ PRIMEIRA SEMANA DE JULHO. NA MESMA DISPOSIÇÃO DO CARDÁPIO.

HORÁRIO DO SERVIMENTO		VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE JUNHO 2024		
			QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
DESJEJUM	15' antes das atividades pedagógicas	E. (KCAL)	1.423	75
COLAÇÃO	1h após desjejum	PROT. (g)	610	32
ALMOÇO	3h após o início das atividades pedagógicas	LIPÍDIOS (g)	400	21
LANCHE DARTARDE	2h após almoço	SAT. (g)	143	8
PRINCIPAL TARDE	2h após lanche da tarde	CARB. (g)	2.086	110
		FIBRA (g)	172	9
		CÁLCIO (mg)	5.174	272
		MAGNÉSIO (mg)	2.145	113
		FERRO (mg)	80	4
		ZINCO (mg)	72	4
		RETINOL (mcg)	1.919	101
		VIT. C (mg)	1.179	62
		SÓDIO (mg)	16.080	846
		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 sobremem 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.



JUNHO 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 03/06/2024 A 07/05/2024			SEMANA DE 10/06/2024 A 14/06/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.947	737	E. (KCAL)	3.581	716
PROT. (g)	124	31	PROT. (g)	152	30
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	94	19
LÍPÍDEOS (g)	75	19	LÍPÍDEOS (g)	10	2
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	6	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	3	1
SAT. (g)	27	7	SAT. (g)	35	7
CARB. (g)	452	113	CARB. (g)	542	108
CARB. (%) - 55% A 65% VET	61	15	CARB. (%) - 55% A 65% VET	61	12
FIBRA (g)	40	10	FIBRA (g)	48	10
CÁLCIO (mg)	929	232	CÁLCIO (mg)	1177	235
MAGNÉSIO (mg)	482	120	MAGNÉSIO (mg)	579	116
FERRO (mg)	22	6	FERRO (mg)	19	4
ZINCO (mg)	17	4	ZINCO (mg)	17	3
RETINOL (mcg)	318	79	RETINOL (mcg)	436	87
VIT. C (mg)	356	89	VIT. C (mg)	257	51
SÓDIO (mg)	3174	793	SÓDIO (mg)	4108	822
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 17/06/2024 A 21/06/2024			SEMANA DE 24/06/2024 A 28/06/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.749	750	E. (KCAL)	3.945	789
PROT. (g)	167	33	PROT. (g)	167	33
PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3
LÍPÍDEOS (g)	113	23	LÍPÍDEOS (g)	118	24
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	27	5	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	27	5
SAT. (g)	36	7	SAT. (g)	45	9
CARB. (g)	524	105	CARB. (g)	567	113
CARB. (%) - 55% A 65% VET	56	11	CARB. (%) - 55% A 65% VET	58	12
FIBRA (g)	37	7	FIBRA (g)	47	9
CÁLCIO (mg)	1574	315	CÁLCIO (mg)	1494	299
MAGNÉSIO (mg)	542	108	MAGNÉSIO (mg)	602	120
FERRO (mg)	20	4	FERRO (mg)	19	4
ZINCO (mg)	19	4	ZINCO (mg)	19	4
RETINOL (mcg)	578	116	RETINOL (mcg)	587	117
VIT. C (mg)	291	58	VIT. C (mg)	275	55
SÓDIO (mg)	4247	849	SÓDIO (mg)	4550	910
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

JUNHO 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)



ALERGIA AO LEITE DE VACA

PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
LEITE	LEITE DE SOJA (SOY MAIS)
BISCOITO POLVILHO	BOLACHA ÁGUA E SAL SEM LEITE (LIANE/PICCININI)
PÃO C/OM REQUEIJÃO	PÃO C/ OVOS
PÃO COM QUEIJO	PÃO C/ OVOS
MACARRÃO DE FORNO COM CARNE, REQUEIJÃO, ERVILHA, TOMATE E CENOURA	MACARRÃO COM CARNE, ERVILHA, TOMATE E CENOURA
OVOS MEXIDOS COM LEGUME NA MANTEIGA	OVOS MEXIDOS C/ LEGUMES
ESTROGONOFE	CARNE/FRANGO REFOGADO
TORTA DE FRANGO COM LEGUME	TORTA SEM LEITE DE FRANGO COM LEGUME
BOLO SEM AÇÚCAR	BOLO SEM LEITE E AÇÚCAR

INTOLERÂNCIA À LACTOSE

PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
LEITE	LEITE SEM LACTOSE (CCGL) OU LEITE DE SOJA (SOY MAIS)
BISCOITO DE POLVILHO	BOLACHA ÁGUA E SAL SEM LACTOSE (LIANE/PICCININI)
PÃO C/OM REQUEIJÃO	PÃO C/ OVOS
PÃO COM QUEIJO	PÃO C/ OVOS
MACARRÃO DE FORNO COM CARNE, REQUEIJÃO, ERVILHA, TOMATE E CENOURA	MACARRÃO COM CARNE, ERVILHA, TOMATE E CENOURA
OVOS MEXIDOS COM LEGUME NA MANTEIGA	OVOS MEXIDOS C/ LEGUMES
ESTROGONOFE	CARNE/FRANGO REFOGADO
TORTA DE FRANGO COM LEGUME	TORTA SEM LEITE DE FRANGO COM LEGUME
BOLO SEM AÇÚCAR	BOLO SEM LEITE E AÇÚCAR

ALERGIA OVO

PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
BISCOITO POLVILHO	BOLACHA ÁGUA E SAL (LIANE/PICCININI)
MACARRÃO	MACARRÃO SEM OVO (URBANO)
OVOS OU OVOS MEXIDOS OU OMELETE	CARNE OU FRANGO REFOGADO
TORTA DE FRANGO COM LEGUME	TORTA SEM OVOS DE FRANGO COM LEGUME
BOLO SEM AÇÚCAR	BOLO SEM OVOS E AÇÚCAR

DIABETES

PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
PÃO	PÃO INTEGRAL (ROMA)
ARROZ	ARROZ INTEGRAL (URBANO)
MACARRÃO	MACARRÃO INTEGRAL (FLORIANI)