

JUNHO 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: 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 (MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) BISCOITO DE POLVILHO	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	CHÁ CLARO BANANA COM CACAU	FERIADO
ALMOÇO	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 FEIJÃO FRANGO AO MOLHO COM LEGUME (FILÉ/ABÓBORA CABOTIÁ/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CHUCHU) SALADA CRUA (PEPINO)	MACARRÃO COM CARNE (TIRAS/TOMATE/COLORAU) LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA/COUVE-FLOR) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA RALADA)	FERIADO
LANCHE DA TARDE	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	FERIADO
JANTAR	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) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (TIRAS/TOMATE/CEBOLA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) FRUTA - PÊRA	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA (TIRAS/CEBOLA/CHEIRO VERDE) FAROFÁ DE LEGUMES COM OVOS (CENOURA/COUVE-MANTEIGA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) FRUTA - LARANJA	FERIADO
KCAL TOTAL	776	776	627	785	

JUNHO 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: 10/06/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 11/06/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 12/06/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 13/06/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 14/06/2024
DESJEJUM / COLAÇÃO	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	SUCO DE POLPA DE FRUTAS PÃO COM PRESUNTO E QUEIJO
ALMOÇO	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 FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ABOBRINHA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (PURÊ DE BATATA/CENOURA)	CANJA (COXA/CENOURA/ABOBRINHA/BATATA) SALADA (BETERRABA)	ARROZ COLORIDO (ERVILHA/CENOURA/OVOS MEXIDO/CEBOLINHA) FRANGO COM MOLHO BRANCO E ERVAS FINAS (FILÉ/COLORAU/ERVAS) LEGUMES REFOGADO (BRÓCOLIS) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE) BOLO DE LARANJA
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE) FRUTA - PÊRA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/BANANA) FRUTA - MAÇÃ	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	CHÁ CLARO BANANA COM CACAU
JANTAR	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/CENOURA) SALADA CRUA (COUVE MANTEIGA) FRUTA - MAMÃO	ARROZ ESCONDIDINHO (BATATA/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA/CHUCHU) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE) FRUTA - MELÃO	CANJA (COXA/CENOURA/ABOBRINHA/ BATATA) SALADA (BETERRABA) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	743	650	711	742	752
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 17/06/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 18/06/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 19/06/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 20/06/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 21/06/2024
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) BISCOITO	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	CHÁ CLARO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA- MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/BANANA) PÃO COM MANTEIGA
ALMOÇO	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO (FILÉ/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (PEPINO/CENOURA)	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/TOMATE/COLORAU) SALADA (ALFACE/TOMATE) FRUTA - PÊRA	ARROZ COLORIDO FEIJÃO CARNE AO MOLHO (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (MANDIOQUINHA SALSA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ESPINAFRE/CENOURA) LEGUME REFOGADO (COUVE MANTEIGA) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	ARROZ TORTA DE CARNE COM LEGUMES (MOÍDA/CEBOLA/CHEIRO VERDE/TOMATE/ABOBRINHA/ERVILHA/ CENOURA) SALADA CRUA (ALFACE/PEPINO)
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA C/ AVEIA) FRUTA - LARANJA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE) FRUTA - MAÇÃ	SALADA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ/LARANJA)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE) FRUTA - MELÃO	CHÁ CLARO FRUTA - BANANA
JANTAR	ARROZ CARNE AO MOLHO (TIRAS/TOMATE/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BRÓCOLIS/COUVE-FLOR) SALADA (ACELGA) FRUTA - BANANA	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE LEGUMES AO FORNO (ABOBRINHA/CENOURA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (ACELGA) SALADA COZIDA (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (MANDIOCA) LEGUME REFOGADO (COUVE MANTEIGA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ CANJQUINHA C/ CARNE (CUBOS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BRÓCOLIS) FRUTA - MELÃO	PÃO COM CARNE MOIDA (PÃO/MOÍDA/TOMATE/COLORAU) CHÁ CLARO BOLO DE BANANA COM MAÇÃ * MACARRÃO COM LEGUMES E CARNE MOÍDA
KCAL TOTAL	760	719	671	662	768

JUNHO 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: 24/06/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 25/06/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 26/06/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 27/06/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 28/06/2024
DESJEJUM / COLAÇÃO	MINGAU DE MAÇÃ	CHÁ CLARO BISCOITO POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - LARANJA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) PÃO COM OVOS MEXIDOS C/ LEGUMES (QUEIJO/TOMATE/ORÉGANO)	SUCO DE POLPA DE FRUTAS PÃO COM PRESUNTO E QUEIJO
ALMOÇO	ARROZ ESCONDIDINHO DE FRANGO (FILÉ/BATATA/TOMATE/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA/CENOURA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ POLENTA COM CARNE (MOÍDA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA/ESPINAFRE) SALADA - ACELGA	ARROZ FEIJÃO PICADINHO DE CARNE COM LEGUMES (COLORAU/TIRAS/TOMATE/COUVE-FLOR) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA E CENOURA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (CUBOS/COUVE FLOR) LEGUME REFOGADO (MANDIOQUINHA SALSA) SALADA (TOMATE)	ARROZ COLORIDO (CENOURA/OVOS MEXIDOS/FRONINHA) FRANGO ASSADO (COXA SOBRE) LEGUMES REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) BISCOITO POLVILHO	LEGUM PÃO COM REQUEIJÃO	SUCO DE POLPA DE FRUTAS PÃO COM PRESUNTO E QUEIJO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) MAMÃO COM AVEIA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - BANANA
JANTAR	ARROZ FEIJÃO PICADINHO DE CARNE AO MOLHO (TIRAS/TOMATE/CEBOLA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BRÓCOLIS/COUVE-FLOR) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM LEGUMES (TOMATE/CENOURA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE/ESCAROLA) FRUTA - MELANCIA	ARROZ FRICASSE DE FRANGO COM REQUEIJÃO (FILÉ DE PEITO) LEGUMES REFOGADO (BRÓCOLI) SALADA CRUA (ALFACE /TOMATE/CENOURA)	SOPA DE MACARRÃO COM FEIJÃO, FRANGO E LEGUMES (FILÉ/ABOBRINHA/CENOURA/ ESPINAFRE) SALADA (COUVE MANTEIGA) FRUTA - MELÃO	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA (TIRAS/CEBOLA/CHEIRO VERDE) FAROFA DE LEGUMES COM OVOS (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (COUVE MANTEIGA/TOMATE) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	753	769	679	854	598

HORÁRIO DO SERVIÇO

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	Wilza de Lencina Nutricionista CRN-8/1212	Renata Perucello 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).
- * 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 JUNHO 2024

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	14.126	743
PROT. (g)	606	32
LIPÍDEOS (g)	391	21
SAT. (g)	111	6
CARB. (g)	2.071	109
FIBRA (g)	185	10
CÁLCIO (mg)	3.857	203
MAGNÉSIO (mg)	22.111	1164
FERRO (mg)	77	4
ZINCO (mg)	70	4
RETINOL (mcg)	1.880	99
VIT. C (mg)	1.466	77
SÓDIO (mg)	15.969	840
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.



JUNHO 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



VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 03/06/2024 A 07/06/2024			SEMANA DE 10/06/2024 A 14/06/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.964	741	E. (KCAL)	3.599	720
PROT. (g)	122	30	PROT. (g)	155	31
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3
LIPÍDEOS (g)	80	20	LIPÍDEOS (g)	95	19
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	24	6	LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	24	5
SAT. (g)	23	6	SAT. (g)	27	5
CARB. (g)	447	112	CARB. (g)	539	108
CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	15	CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	12
FIBRA (g)	43	11	FIBRA (g)	47	9
CÁLCIO (mg)	971	243	CÁLCIO (mg)	1364	273
MAGNÉSIO (mg)	489	122	MAGNÉSIO (mg)	535	107
FERRO (mg)	18	5	FERRO (mg)	19	4
ZINCO (mg)	15	4	ZINCO (mg)	18	4
RETINOL (mcg)	341	85	RETINOL (mcg)	424	85
VIT. C (mg)	222	56	VIT. C (mg)	404	81
SÓDIO (mg)	3201	800	SÓDIO (mg)	3911	782
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)	3.580	716	E. (KCAL)	3.982	796
PROT. (g)	146	29	PROT. (g)	182	36
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4
LIPÍDEOS (g)	98	20	LIPÍDEOS (g)	118	24
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	25	5	LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	27	5
SAT. (g)	30	6	SAT. (g)	31	6
CARB. (g)	540	108	CARB. (g)	545	109
CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	55	11
FIBRA (g)	47	9	FIBRA (g)	47	9
CÁLCIO (mg)	1243	249	CÁLCIO (mg)	278	56
MAGNÉSIO (mg)	572	114	MAGNÉSIO (mg)	615	123
FERRO (mg)	20	4	FERRO (mg)	19	4
ZINCO (mg)	17	3	ZINCO (mg)	19	4
RETINOL (mcg)	468	94	RETINOL (mcg)	647	129
VIT. C (mg)	436	87	VIT. C (mg)	404	81
SÓDIO (mg)	3968	794	SÓDIO (mg)	4890	978
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0