

JULHO 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: 01/07/2024	DATA: 02/07/2024	DATA: 03/07/2024	DATA: 04/07/2024	DATA: 05/07/2024
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/BANANA) PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/MAMÃO) FRUTA - MELÃO	CHÁ CLARO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA BISCOITO/FRUTA	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE
ALMOÇO	ARROZ CARNE DE PANELA (CUBOS) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - MELÃO	ARROZ FEIJÃO PICADINHO CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO (COLORAU/TIRAS) LEGUMES REFOGADOS (CENOURA/ABOBRINHA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO COM LEGUME LEGUME REFOGADO SALADA CRUA	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO LEGUME REFOGADO
LANCHE DA TARDE	CHÁ CLARO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/BANANA) PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/MAMÃO) FRUTA - PERA	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	LEITE OU VITAMINA BISCOITO/FRUTA
JANTAR	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/TOMATE/CEBOLA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO (SOBRE/COLORAU) SALADA COZIDA (VAGEM/CENOURA)	ARROZ POLENTA COM CARNE AO MOLHO (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS REFOGADA LEGUME REFOGADO	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA LEGUMES REFOGADOS
KCAL TOTAL	648	603	655	722	683
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 08/07/2024	DATA: 09/07/2024	DATA: 10/07/2024	DATA: 11/07/2024	DATA: 12/07/2024
DESJEJUM / COLAÇÃO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
ALMOÇO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
LANCHE DA TARDE	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
JANTAR	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
KCAL TOTAL					

**JULHO
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 DATA: 15/07/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 16/07/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 17/07/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 18/07/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 19/07/2024
DESJEJUM / COLAÇÃO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
ALMOÇO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
LANCHE DA TARDE	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
JANTAR	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
KCAL TOTAL					
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 22/07/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 23/07/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 24/07/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 25/07/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 26/07/2024
DESJEJUM / COLAÇÃO	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	CHÁ CLARO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) PÃO DE LEITE COM QUEIJO
ALMOÇO	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	ARROZ FEIJÃO CARNE REFOGADA COM ERVILHA (COLORAU/ERVILHA)	ARROZ FEIJÃO CARNE REFOGADA COM MILHO (MILHO/COLORAU)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (COLORAU/CUBOS) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CABOTIA/COLORAU/TIRAS) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - LARANJA
LANCHE DA TARDE	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	CHÁ CLARO BISCOITO	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/BANANA) PÃO DE LEITE COM QUEIJO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - BANANA
JANTAR	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	SOPA MACARRÃO COM FEIJÃO, CARNE	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE CARNE (COLORAU)	ARROZ POLENTA DE FORMA COM MOLHO DE CARNE (CUBOS) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - MELÃO	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES (SOBRECOXA/COLORAU/BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO)
KCAL TOTAL		545	667	747	786

JULHO 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: 29/07/2024	DATA: 30/07/2024	DATA: 31/07/2024	DATA: 01/08/2024	DATA: 02/08/2024
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA+ MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	CHÁ CLARO BISCOITO POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) PÃO DE FORMA COM MANTEIGA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM LEGUME (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA DE FRUTA (MELÃO/MAÇÃ/MAMÃO)	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (TIRAS/COLORAU/COUVE-FLOR/BROCOLIS) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO TORTA DE CARNE COM LEGUMES (MOÍDA/ABOBRINHA/CHUCHU) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA REFOGADA COM LEGUME (MOÍDA/COLORAU) FAROFÁ DE LEGUMES (ACELGA/ABOBRINHA/FAR) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - BANANA	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO (SOBREC) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO)
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) BISCOITO POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - (MAÇÃ)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) PÃO DE FORMA COM MANTEIGA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO
JANTAR	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO (SOBREC) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ COM FRANGO E LEGUMES (ABOBRINHA/ERVILHA/OVO/SOBRE) LEGUME REFOGADO (ABO. CABOTIÁ) SALADA CRUA (ACELGA)	MACARRÃO A BOLONHESA (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (CHUCHU) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	ARROZ POLENTA DE FORMA COM CARNE AO MOLHO (CUBOS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BROCOLIS)	ARROZ FEIJÃO TORTA DE CARNE COM LEGUMES (MOÍDA/BROCOLIS/ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - MELÃO
KCAL TOTAL	812	717	773	935	896

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

 Fábio Alfredo Gonçalves de Campos Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRN8/231	 Miriz Ai 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 sobraem 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 JULHO2024		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	9.293	845
PROT. (g)	426	39
LÍPÍDEOS (g)	299	27
SAT. (g)	86	8
CARB. (g)	1.468	133
FIBRA (g)	122	11
CÁLCIO (mg)	3.705	337
MAGNÉSIO (mg)	1.448	132
FERRO (mg)	66	6
ZINCO (mg)	55	5
RETINOL (mcg)	1.377	125
VIT. C (mg)	672	61
SÓDIO (mg)	11.093	1008
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.



JULHO 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 01/07/2024 A 05/07/2024			SEMANA DE 22/07/2024 A 26/07/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.311	828	E. (KCAL)	2.746	915
PROT. (g)	143	36	PROT. (g)	121	40
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	6
LIPÍDEOS (g)	90	22	LIPÍDEOS (g)	75	25
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	24	6	LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	25	8
SAT. (g)	29	7	SAT. (g)	24	8
CARB. (g)	488	122	CARB. (g)	400	133
CARB. (%) - 55% A 65% VET	59	15	CARB. (%) - 55% A 65% VET	58	19
FIBRA (g)	41	10	FIBRA (g)	32	11
CÁLCIO (mg)	1097	274	CÁLCIO (mg)	1003	334
MAGNÉSIO (mg)	485	121	MAGNÉSIO (mg)	440	147
FERRO (mg)	23	6	FERRO (mg)	22	7
ZINCO (mg)	19	5	ZINCO (mg)	18	6
RETINOL (mcg)	406	101	RETINOL (mcg)	275	92
VIT. C (mg)	118	30	VIT. C (mg)	135	45
SÓDIO (mg)	3798	949	SÓDIO (mg)	3015	1005
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 29/06/2024 A 02/08/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.237	647
PROT. (g)	162	32
PROT. (%) - 10% A 15% VET	20	4
LIPÍDEOS (g)	134	27
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	37	7
SAT. (g)	34	7
CARB. (g)	580	116
CARB. (%) - 55% A 65% VET	72	14
FIBRA (g)	48	10
CÁLCIO (mg)	1606	321
MAGNÉSIO (mg)	523	105
FERRO (mg)	20	4
ZINCO (mg)	19	4
RETINOL (mcg)	695	139
VIT. C (mg)	419	84
SÓDIO (mg)	4280	856
GORD. TRANS (g)	0	0

JULHO 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



ALERGIA AO LEITE DE VACA

PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
LEITE	LEITE DE SOJA (SOY MAIS)
PÃO DE FORMA	PÃO DE LEITE OU PÃO INTEGRAL (ROMA)
PÃO C/ MANTEIGA	PÃO DE LEITE OU PÃO INTEGRAL (ROMA) C/ OVOS
PÃO C/ REQUEIJÃO	PÃO DE LEITE OU PÃO INTEGRAL (ROMA) C/ OVOS OU DOCE
PÃO C/ QUEIJO	PÃO DE LEITE OU PÃO INTEGRAL (ROMA) C/ OVOS OU DOCE
OMELETE DE FORNO C/ QUEIJO E LEGUME	OMELETE C/ LEGUMES
ESTROGONOFE	CARNE/FRANGO REFOGADO
TORTA DE CARNE COM LEGUME	TORTA SEM LEITE DE CARNE COM LEGUME

INTOLERÂNCIA À LACTOSE

PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
LEITE	LEITE SEM LACTOSE (CCGL) OU LEITE DE SOJA (SOY MAIS)
PÃO DE FORMA	PÃO DE LEITE OU PÃO INTEGRAL (ROMA)
PÃO C/ MANTEIGA	PÃO DE LEITE OU PÃO INTEGRAL (ROMA) C/ OVOS
PÃO C/ REQUEIJÃO	PÃO DE LEITE OU PÃO INTEGRAL (ROMA) C/ OVOS OU DOCE
PÃO C/ QUEIJO	PÃO DE LEITE OU PÃO INTEGRAL (ROMA) C/ OVOS OU DOCE
OMELETE DE FORNO C/ QUEIJO E LEGUME	OMELETE C/ LEGUMES
ESTROGONOFE	CARNE/FRANGO REFOGADO
TORTA DE CARNE COM LEGUME	TORTA SEM LEITE DE CARNE COM LEGUME

ALERGIA OVO

PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
PÃO DE FORMA	PÃO DE LEITE OU PÃO INTEGRAL (ROMA)
PÃO C/ OVOS	PÃO DE LEITE OU PÃO INTEGRAL (ROMA) C/ MANTEIGA OU REQUEIJÃO OU QUEIJO
ARROZ A GREGA	ARROZ COM CENOURA, ERVILHA E SOBRECOXA
MACARRÃO (COM OVO)	MACARRÃO SEM OVO (URBANO)
OVOS OU OVOS MEXIDOS OU OMELETE	CARNE OU FRANGO REFOGADO
OMELETE DE FORNO C/ QUEIJO E LEGUME	CARNE OU FRANGO C/ LEGUMES
TORTA DE CARNE COM LEGUME	TORTA SEM OVOS DE CARNE COM LEGUME

DIABETES

PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
ACHOCOLATADO	ACHOCOLATADO DIET (APTI OU LOWÇUCAR)
LEITE CARMELADO	LEITE OU LEITE BATIDO COM FRUTA
PÃO	PÃO INTEGRAL (ROMA)
FLOCOS AÇUCARADO/ ESFERAS DE MILHO E SOJA - CHOCOLATE	FLOCOS SEM AÇÚCAR (ALCAFOODS)
ARROZ	ARROZ INTEGRAL (URBANO)
MACARRÃO	MACARRÃO INTEGRAL (FLORIANI)