

JULHO 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	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/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE BATIDO COM POLPA FRUTA - MAÇÃ	CHÁ GELADO BISCOITO POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA COM AVEIA (MAÇÃ-BANANA) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ) PÃO DE FORMA COM MANTEIGA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO PICADINHO DE CARNE (TIRAS/CEBOLA/TOMATE) FAROFA DE LEGUMES (CENOURA/COUVE-MANTEIGA) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ TUTU DE FEIJÃO CARNE SUÍNA AÇEBOLADO (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (COUVE-MANTEIGA) SALADA CRUA (TOMATE) FRUTA - MELÃO	ARROZ FRANGO COM LEGUMES (FILÉ/BATATA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BRÓCOLIS) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO COM LEGUME (COLORAU/CUBOS/MANDIOCA/TOMAT) LEGUME REFOGADO (ACELGA) SALADA CRUA (TOMATE) FRUTA - MAÇÃ
LANCHE DA TARDE	CHÁ BISCOITO POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE BATIDO COM POLPA FRUTA (MAÇÃ)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMAO + MAÇÃ) PÃO DE FORMA COM MANTEIGA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA COM AVEIA (MAÇÃ-BANANA) FRUTA - BANANA
JANTAR	ARROZ FEIJÃO FRANGO EM CUBOS AO MOLHO (SOBR/TOMATE/CEBOLA/CHEIRO VERDE/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CHUCHU/CENOURA) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO BOLONHESA (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA CRUA (CENOURA/VAGEM)	ARROZ NHOQUE COM MOLHO DE FRANGO (COLORAU/FILÉ) LEGUMES REFOGADOS (CENOURA / ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA)	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO COM LEGUME (TIRAS/COLORAU/MILHO VERDE) SALADA CRUA (ACELGA)	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (CENOURA /COLORAU/SOBRECOXA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO)
KCAL TOTAL	743	667	645	691	749
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 - PROPOSTO (C1, C2, C3, P4 e P5)

FAIXA ETÁRIA - 1 A 6 ANOS



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 15/07/2024	DATA: 16/07/2024	DATA: 17/07/2024	DATA: 18/07/2024	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	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 22/07/2024	DATA: 23/07/2024	DATA: 24/07/2024	DATA: 25/07/2024	DATA: 19/07/2024
DESJEJUM / COLAÇÃO	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	LEITE BATIDO COM POLPA BISCOITO ÁGUA E SAL FRUTA - MAMÃO	CHÁ CLARO BISCOITO POLVILHO FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA COM AVEIA (MAÇÃ-BANANA) FRUTA - PERA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ) PÃO DE FORMA COM MANTEIGA FRUTA - BANANA
ALMOÇO	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	ARROZ FEIJÃO ESCONDIDINHO DE CARNE (TIRAS) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	ARROZ NHOQUE COM CARNE DE PANELA DESMIADA LEGUMES REFOGADO (CHUCHU/VAGEM) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)	ARROZ COM MILHO FEIJÃO FRANGO REFOGADO PURÊ (BATATA DOCE) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM PRESUNTO E QUEIJO LEGUME REFOGADO (CENOURA/ABOBRINHA)
LANCHE DA TARDE	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA COM AVEIA (MAÇÃ-BANANA) PÃO DE LEITE COM MANTEIGA	LEITE BATIDO COM POLPA BISCOITO ÁGUA E SAL FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ) PÃO DE FORMA COM MANTEIGA FRUTA - BANANA	SALADA DE FRUTA (LARANJA/MAMÃO/MAÇÃ)
JANTAR	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	ARROZ A GREGA COM FRANGO SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)	ARROZ TORTA DE CARNE COM LEGUMES SALADA CRUA (BETERRABA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO FAROFÁ COM CARNE SUÍNA LEGUME REFOGADO (CHUCHU/VAGEM)	SANDUICHE NATURAL (PÃO/QUEIJO/FRANGO) SUCO DE POLPA BOLO DE BANANA COM AVEIA E/OU MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (CENOURA/COUVE-FLOR)
KCAL TOTAL		898	1060	952	789

JULHO 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	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 27/05/2024	DATA: 28/05/2024	DATA: 29/05/2024	DATA: 30/05/2024	DATA: 31/05/2024
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE COM AVEIA E FRUTA (MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO-MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	CHÁ CLARO BISCOITO DE ARROZ	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE FRUTA - MAÇÃ	LEITE COM AVEIA E FRUTA (BANANA) BOLO DE BANANA COM AVEIA FRUTA - MAMÃO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CHICORIA/CENOURA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ ESTROGONOFE DE CARNE (TIRAS) LEGUME SAUTÊ (BATATA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUMES (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ COLORIDO (CENOURA/MILHO/ERVILHA) FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (MANDIOCA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE) FRUTA - BANANA	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO COM LEGUME (BATATA) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)
LANCHE DA TARDE	CHÁ CLARO BISCOITO DE ARROZ	SALADA DE FRUTA (LARANJA/MAMÃO/MAÇÃ)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO-MAÇÃ) FRUTA - BANANA COM AVEIA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) BOLO DE BANANA COM AVEIA	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE FRUTA - MAÇÃ
JANTAR	ARROZ COM CENOURA TORTA MADALENA DE CARNE LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA/CENOURA) SALADA CRUA (COUVE-MANTEIGA/TOMATE) FRUTA - MELÃO	MACARRÃO COM CARNE DESFIADO E LEGUME (CENOURA /COLORAU/CUBOS) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO)	ARROZ NHOQUE COM MOLHO DE FRANGO LEGUMES REFOGADO (BATATA/CENOURA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - MAÇÃ	MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS E LEGUMES (CENOURA/BROCOLIS) FRUTA BANANA	ARROZ TORTA DE LEGUMES COM CARNE MOÍDA LEGUME REFOGADO (ABOBORA MORANGA) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	927	887	852	887	798

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	 Mirza A. Nakamura Kusafira Nutricionista CRN-8/7122	 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; excepcionidades 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 JULHO 2024		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	13.258	829
PROT. (g)	531	33
LIPÍDEOS (g)	388	24
SAT. (g)	137	9
CARB. (g)	1.956	122
FIBRA (g)	162	10
CÁLCIO (mg)	4.450	278
MAGNÉSIO (mg)	1.969	123
FERRO (mg)	73	5
ZINCO (mg)	62	4
RETINOL (mcg)	2.350	147
VIT. C (mg)	1.431	89
SÓDIO (mg)	13.135	821
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 - PROPOSTO (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)	4.484	897	E. (KCAL)	1.548	774
PROT. (g)	174	35	PROT. (g)	60	30
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	8
LIPÍDEOS (g)	136	27	LIPÍDEOS (g)	38	19
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	27	5	LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	22	11
SAT. (g)	50	10	SAT. (g)	13	6
CARB. (g)	657	131	CARB. (g)	246	123
CARB. (%) - 55% A 65% VET	59	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	64	32
FIBRA (g)	55	11	FIBRA (g)	19	9
CÁLCIO (mg)	1654	331	CÁLCIO (mg)	440	220
MAGNÉSIO (mg)	675	135	MAGNÉSIO (mg)	197	99
FERRO (mg)	23	5	FERRO (mg)	12	6
ZINCO (mg)	20	4	ZINCO (mg)	10	5
RETINOL (mcg)	828	166	RETINOL (mcg)	154	77
VIT. C (mg)	525	105	VIT. C (mg)	107	53
SÓDIO (mg)	4489	898	SÓDIO (mg)	1444	722
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 29/07/2024 A 02/08/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	4.124	825
PROT. (g)	169	34
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	3
LIPÍDEOS (g)	117	23
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	26	5
SAT. (g)	41	8
CARB. (g)	615	123
CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	12
FIBRA (g)	52	10
CÁLCIO (mg)	1245	249
MAGNÉSIO (mg)	631	126
FERRO (mg)	22	4
ZINCO (mg)	18	4
RETINOL (mcg)	742	148
VIT. C (mg)	422	84
SÓDIO (mg)	4042	808
GORD. TRANS (g)	0	0