

NOVEMBRO 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: 01/11/2024
DESJEJUM / COLAÇÃO					LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ) PÃO DE FORMA COM MANTEIGA
ALMOÇO					ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO COM LEGUME (COLORAU/CUBOS/MANDIOCA/TOMATE/CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (ACELGA) SALADA CRUA (TOMATE) FRUTA - MAÇÃ
LANCHE DA TARDE					LEITE OU VITAMINA DE FRUTA COM AVEIA (MAÇÃ-BANANA) FRUTA - BANANA
JANTAR					MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (CENOURA /COLORAU/SOBRECOXA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO)
KCAL TOTAL					749
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 04/11/2024	DATA: 05/11/2024	DATA: 06/11/2024	DATA: 07/11/2024	DATA: 08/11/2024
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA COM AVEIA (MAÇÃ-BANANA) PÃO DE LEITE COM MANTEIGA FRUTA - MAÇÃ	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	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME (BATATA DOCE) LEGUME REFOGADO (CHICORIA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO ESCONDIDINHO DE CARNE (TIRAS) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	ARROZ NHOQUE COM CARNE DE PANELA DESEIADA 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	CHÁ CLARO BISCOITO POLVILHO FRUTA - MELÃO	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	MACARRÃO COM FRANGO DESEIADO E LEGUMES (CENOURA/ERVILHA/TOMATE) LEGUMES REFOGADO (BETERRABA) FRUTA - LARANJA	ARROZ A GREGA COM FRANGO SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)	ARROZ TORTA DE CARNE COM LEGUMES SALADA CRUA (BETERRABA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO FAROFA COM CARNE SUÍNA LEGUME REFOGADO (CHUCHU/VAGEM)	SANDUICHE NATURAL (PÃO/QUEIJO/FRANGO DESEIADO/ALFACE/TOMATE) SUCO DE POLPA BOLO DE BANANA COM AVEIA E/OU MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (CENOURA/COUVE-FLOR)
KCAL TOTAL	785	898	1060	952	789

NOVEMBRO 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: 11/11/2024	DATA: 12/11/2024	DATA: 13/11/2024	DATA: 14/11/2024	DATA: 15/11/2024
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	FERIADO
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	FERIADO
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	FERIADO
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	FERIADO
KCAL TOTAL	0	0	0	720	
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 18/11/2024	DATA: 19/11/2024	DATA: 20/11/2024	DATA: 21/11/2024	DATA: 22/11/2024
DESJEJUM / COLAÇÃO	CHÁ CLARO PÃO DE FORMA COM MANTEIGA FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	FERIADO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO/AVEIA) FRUTA - PERA	LEITE BATIDO COM POLPA PÃO COM MANTEIGA FRUTA - BANANA
	ARROZ NHOQUE COM MOLHO DE FRANGO (COLORAU) LEGUME REFOGADO (COUVE MANTEIGA/CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS COM MOLHO COLORAU) FAROFÁ DE LEGUMES (CENOURA/CHUCHU/FARINHA MANDIOCA) FRUTA - MELANCIA	FERIADO	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO COM LEGUME (TIRAS / COLORAU/ MILHO VERDE) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - LARANJA	ARROZ TUTU DE FEIJÃO CARNE EM TIRAS SUÍNA REFOGADA (TIRAS/COLORAU) LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (COUVE-MANTEIGA/TOMATE)
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - PERA	CHÁ CLARO PÃO DE FORMA COM MANTEIGA FRUTA - MAÇÃ	FERIADO	LEITE BATIDO COM POLPA PÃO COM MANTEIGA FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO/AVEIA) BISCOITO ÁGUA E SAL FRUTA - MELÃO
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (CENOURA) LEGUMES REFOGADO (BETERRABA)	FERIADO	ARROZ COLORIDO COM OVOS FRANGO ASSADO FAROFÁ DE LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA)	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (CENOURA/VAGEM/ACELGA)
KCAL TOTAL	927	887		887	798

NOVEMBRO 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: 25/11/2024	DATA: 26/11/2024	DATA: 27/11/2024	DATA: 28/11/2024	DATA: 29/11/2024
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) BISCOITO POLVILHO FRUTA - PERA	SUCO DE POLPA PÃO DE LEITE COM MANTEIGA FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO-MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO/AVEIA) FRUTA - MAÇÃ	LONDRINA MAIS
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CHICORIA/CENOURA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ ESTROGONOFE DE CARNE (TIRAS) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (MANDIOCA/CUBOS) FAROFA COM OVOS E LEGUMES (CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)	LONDRINA MAIS
LANCHE DA TARDE	SUCO DE POLPA PÃO DE LEITE COM MANTEIGA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO/AVEIA) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) BISCOITO POLVILHO	LEITE BATIDO COM POLPA PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS	LONDRINA MAIS
JANTAR	MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS LEGUME REFOGADO (BROCOLIS) SALADA CRUA (BETERRABA RALADA)	ARROZ COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (CENOURA/BROCOLIS/TOMATE) SALADA CRUA (RUCULA)	ARROZ COM CENOURA TORTA MADALENA DE CARNE LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA/CENOURA) SALADA CRUA (COUVE-MANTEIGA/TOMATE)	ARROZ NHOQUE COM MOLHO DE FRANGO LEGUMES REFOGADO (BATATA/CENOURA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - LARANJA	LONDRINA MAIS
KCAL TOTAL	754	639	785	925	

** Desenho feito pelos alunos do 5º Ano da E.M. Luiz Marques Castelo (Londrina Mais 2022).

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	 Mirza A. Nakamura Kuwahara Nutricionista CRN-8/1312	 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 NOVEMBRO 2024		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	13.258	829
PROT. (g)	531	33
LÍPIDEOS (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.



NOVEMBRO 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 28/10/2024 A 01/11/2024			SEMANA DE 04/11/2024 A 08/11/2024		
	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
LÍPÍDEOS (g)	136	27	LÍPÍDEOS (g)	38	19
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	27	5	LÍPÍDEOS (%) - 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 11/11/2024 A 15/11/2024			SEMANA DE 18/11/2024 A 22/11/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	4.124	825	E. (KCAL)	3.733	747
PROT. (g)	169	34	PROT. (g)	160	32
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3
LÍPÍDEOS (g)	117	23	LÍPÍDEOS (g)	115	23
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	26	5	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	28	6
SAT. (g)	41	8	SAT. (g)	39	8
CARB. (g)	615	123	CARB. (g)	522	104
CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	56	11
FIBRA (g)	52	10	FIBRA (g)	43	9
CÁLCIO (mg)	1245	249	CÁLCIO (mg)	1311	262
MAGNÉSIO (mg)	631	126	MAGNÉSIO (mg)	550	110
FERRO (mg)	22	4	FERRO (mg)	21	4
ZINCO (mg)	18	4	ZINCO (mg)	18	4
RETINOL (mcg)	742	148	RETINOL (mcg)	751	150
VIT. C (mg)	422	84	VIT. C (mg)	424	85
SÓDIO (mg)	4042	808	SÓDIO (mg)	3898	780
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 25/11/2024 A 29/11/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	4.785	1196
PROT. (g)	187	47
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	4
LÍPÍDEOS (g)	116	29
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	22	5
SAT. (g)	36	9
CARB. (g)	765	191
CARB. (%) - 55% A 65% VET	64	16
FIBRA (g)	61	15
CÁLCIO (mg)	1559	390
MAGNÉSIO (mg)	726	181
FERRO (mg)	26	6
ZINCO (mg)	21	5
RETINOL (mcg)	943	236
VIT. C (mg)	493	123
SÓDIO (mg)	4783	1196
GORD. TRANS (g)	0	0