

# DEZEMBRO 2024



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

## CARDÁPIO CEI INTEGRAL FILANTRÓPICO - EXECUTADO (C1, C2, C3, P4 e P5)



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 02/12/2024	DATA: 03/12/2024	DATA: 04/12/2024	DATA: 05/12/2024	DATA: 06/12/2024
<b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) PÃO DE LEITE COM QUEIJO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) BISCOITO POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) PÃO DE LEITE COM OVOS
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM FRANGO (COLORAU/SOBREC) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUME (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUME (CUBOS/BATATA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ACELGA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (COLORAU/CARNE MOÍDA/FEIJÃO) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ TUTU DE FEIJÃO CARNE SUINA REFOGADA (MOIDA/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)
<b>LANCHE DA TARDE</b>	SALADA DE FRUTA - LARANJA/MAMÃO/MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) PÃO DE LEITE COM QUEIJO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) PÃO DE LEITE COM OVOS	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) BISCOITO POLVILHO
<b>JANTAR</b>	MACARRÃO COM CARNE DESFIADA (CUBOS/ COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO (SOBREC) SALADA COLORIDA (CENOURA/REPOLHO/MAÇÃ/ERVILHA)	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA - (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (CUBOS/BROCOLIS) SALADA CRUA (ALMEIRÃO) FRUTA - MAÇÃ	MACARRÃO CHINÊS COM CARNE (TIRAS/REPOLHO/COUVE-FLORES/COLORAU/BROCOLIS) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - BANANA
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>544</b>	<b>434</b>	<b>520</b>	<b>451</b>	<b>1121</b>
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 09/12/2024	DATA: 10/12/2024	DATA: 11/12/2024	DATA: 12/12/2024	DATA: 13/12/2024
<b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	FERIADO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - PERA	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE
<b>ALMOÇO</b>	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	FERIADO	ARROZ POLENTA COM CARNE (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO PRETO OMELETE DE FORNO COM LEGUME (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUME (CUBOS/BATATA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ACELGA) FRUTA - LARANJA
<b>LANCHE DA TARDE</b>	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	FERIADO	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - PERA
<b>JANTAR</b>	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	FERIADO	MACARRÃO COM CARNE CUBOS DESFIADA (COLORAU/CUBOS) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	ARROZ COM CENOURA CARNE REFOGADA COM MILHO (MOIDA/MILHO) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE) FRUTA - MELÃO	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BROCOLIS/ABOBRINHA/MOÍDA) SALADA CRUA (ALFACE)
<b>KCAL TOTAL</b>			<b>544</b>	<b>382</b>	<b>520</b>

# DEZEMBRO 2024



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

## CARDÁPIO CEI INTEGRAL FILANTRÓPICO - 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: 16/12/2024	DATA: 17/12/2024	DATA: 18/12/2024	DATA: 19/12/2024	DATA: 20/12/2024
<b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>	LEITE BISCOITO	LEITE BISCOITO	LEITE BISCOITO	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	FÉRIAS
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE GUARNIÇÃO	ARROZ FEIJÃO CARNE GUARNIÇÃO	ARROZ FEIJÃO CARNE GUARNIÇÃO	ARROZ FEIJÃO CARNE GUARNIÇÃO	FÉRIAS
<b>LANCHE DA TARDE</b>	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	LEITE BISCOITO	LEITE BISCOITO	LEITE BISCOITO	
<b>JANTAR</b>	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME	ARROZ FEIJÃO CARNE GUARNIÇÃO	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME	ARROZ FEIJÃO CARNE GUARNIÇÃO	FÉRIAS
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>691</b>	<b>867</b>	<b>739</b>	<b>617</b>	
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 23/12/2024	DATA: 24/12/2024	DATA: 25/12/2024	DATA: 26/12/2024	DATA: 27/12/2024
<b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
<b>ALMOÇO</b>	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
<b>LANCHE DA TARDE</b>	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
<b>JANTAR</b>	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
<b>KCAL TOTAL</b>					

PARA A SEMANA DE 16/12/24 A 20/12/24 - A UNIDADE ESCOLAR DEVERÁ UTILIZAR OS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS QUE POSSUEM EM ESTOQUE. UTILIZAR MILHO, ERVILHA, FARINHA DE TRIGO, FERMENTO EM PÓ, FUBÁ, FARINHA DE MANDIOCA, AMIDO DE MILHO PARA COMPLEMENTAR AS PREPARAÇÕES A SEREM SERVIDAS.

# DEZEMBRO 2024



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 30/12/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 31/12/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 01/01/2025	QUINTA-FEIRA DATA: 02/01/2025	SEXTA-FEIRA DATA: 03/01/2025
DESJEJUM / COLAÇÃO	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
ALMOÇO	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
LANCHE DA TARDE	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
JANTAR	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
<b>KCAL TOTAL</b>					

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 Kowalczak 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 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.

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE DEZEMBRO 2024		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	8.932	744
PROT. (g)	388	32
LÍPIDEOS (g)	259	22
SAT. (g)	65	5
CARB. (g)	1.163	97
FIBRA (g)	77	6
CÁLCIO (mg)	3.535	295
MAGNÉSIO (mg)	1.299	108
FERRO (mg)	52	4
ZINCO (mg)	46	4
RETINOL (mcg)	813	68
VIT. C (mg)	465	39
SÓDIO (mg)	9.290	774
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.**



# DEZEMBRO 2024



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

## CARDÁPIO CEI INTEGRAL FILANTRÓPICO - EXECUTADO

(C1, C2, C3, P4 e P5)  
FAIXA ETÁRIA - 1 A 6 ANOS



### VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 02/12/2024 A 06/12/2024			SEMANA DE 09/12/2024 A 13/12/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.841	768	E. (KCAL)	2.176	544
PROT. (g)	173	35	PROT. (g)	90	22
PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	4
LÍPÍDEOS (g)	113	23	LÍPÍDEOS (g)	60	15
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	26	5	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	25	6
SAT. (g)	17	3	SAT. (g)	14	3
CARB. (g)	426	85	CARB. (g)	326	82
CARB. (%) - 55% A 65% VET	44	9	CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	15
FIBRA (g)	25	5	FIBRA (g)	25	6
CÁLCIO (mg)	1823	365	CÁLCIO (mg)	789	197
MAGNÉSIO (mg)	607	121	MAGNÉSIO (mg)	277	69
FERRO (mg)	17	3	FERRO (mg)	15	4
ZINCO (mg)	15	3	ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	536	107	RETINOL (mcg)	277	69
VIT. C (mg)	234	47	VIT. C (mg)	190	47
SÓDIO (mg)	3403	681	SÓDIO (mg)	2565	641
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

0

SEMANA DE 16/12/2024 A 20/12/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.914	583
PROT. (g)	125	25
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3
LÍPÍDEOS (g)	86	17
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	26	5
SAT. (g)	33	7
CARB. (g)	411	82
CARB. (%) - 55% A 65% VET	56	11
FIBRA (g)	28	6
CÁLCIO (mg)	923	185
MAGNÉSIO (mg)	415	83
FERRO (mg)	19	4
ZINCO (mg)	17	3
RETINOL (mcg)	355	71
VIT. C (mg)	42	8
SÓDIO (mg)	3322	664
GORD. TRANS (g)	0	0

# DEZEMBRO 2024



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

## CARDÁPIO CEI INTEGRAL FILANTRÓPICO - EXECUTADO

(C1, C2, C3, P4 e P5)  
FAIXA ETÁRIA - 1 A 6 ANOS



### DIETA ESPECIAL

#### ALERGIA AO LEITE DE VACA

PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
LEITE	LEITE DE SOJA (SOY MAIS)
ACHOCOLATADO (C/ LEITE)	ACHOCOLATADO DIET <u>SEM</u> LEITE (APTI)
BOLACHA/BISCOITO (C/ LEITE) E BISCOITO DE POLVILHO	BOLACHA/BISCOITO <u>SEM</u> LEITE (LIANE/PICININI) <u>OU</u> BOLACHA PÃO DE MEL
PÃO COM QUEIJO	PÃO COM OVO OU DOCE
ESFERAS DE MILHO E SOJA - CHOCOLATE	FLOCOS DE MILHO (ALCAFOODS)
ESTROGONOFE DE CARNE OU FRANGO	CARNE OU FRANGO REFOGADO
PAVÊ DE CHOCOLATE	PAVÊ DE CHOCOLATE COM LEITE DE SOJA
<b>BOLO</b>	<b>BOLO SEM LEITE</b>

#### ALERGIA OVO

PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
BISCOITO DE POLVILHO	BISCOITO ÁGUA E SAL <u>OU</u> BOLACHA DE MAISENA (LIANE/PICININI) <u>OU</u> BOLACHA ROSQUINHA (LUAM)
PÃO COM OVO	PÃO COM CARNE OU FRANGO
MACARRÃO	MACARRÃO <u>SEM</u> OVO (URBANO)
OMELETE DE FORNO C/ LEGUME	CARNE BOVINA, FRANGO <u>OU</u> SUINA C/ LEGUME
OVOS / OVOS MEXIDOS / OMELETE	CARNE BOVINA, FRANGO <u>OU</u> SUINA REFOGADO
<b>BOLO</b>	<b>BOLO SEM OVO</b>

#### INTOLERANCIA A LACTOSE

PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
LEITE	LEITE SEM LACTOSE (CGGL) <u>OU</u> LEITE DE SOJA (SOY MAIS)
ACHOCOLATADO (C/ LEITE/LACTOSE))	ACHOCOLATADO DIET <u>SEM</u> LACTOSE (APTI)
BOLACHA/BISCOITO (C/ LEITE/LACTOSE) E BISCOITO DE POLVILHO	BOLACHA/BISCOITO <u>SEM</u> LACTOSE (LIANE/PICININI) <u>OU</u> BOLACHA PÃO DE MEL
PÃO COM QUEIJO	PÃO COM OVO OU DOCE
ESFERAS DE MILHO E SOJA - CHOCOLATE	FLOCOS DE MILHO (ALCAFOODS)
ESTROGONOFE DE CARNE OU FRANGO	CARNE OU FRANGO REFOGADO
PAVÊ DE CHOCOLATE	PAVÊ DE CHOCOLATE COM LEITE SEM LACTOSE OU LEITE DE SOJA
<b>BOLO</b>	<b>BOLO SEM LEITE</b>

#### DIABETES

PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
ACHOCOLATADO	ACHOCOLATADO DIET (APTI)
BOLACHA/BISCOITO DOCE / BOLACHA PÃO DE MEL	BISCOITO ÁGUA E SAL (PICININI) OU BISCOITO POLVILHO (LOPES)
PÃO	PÃO INTEGRAL (ROMA)
FLOCOS AÇUCARADO E ESFERAS DE MILHO E SOJA - CHOCOLATE	FLOCOS SEM AÇÚCAR (ALCAFOODS)
ARROZ	ARROZ INTEGRAL (URBANO)
MACARRÃO	MACARRÃO INTEGRAL (FLORIANI)
PAVÊ DE CHOCOLATE	MINGAU DE CHOCOLATE DIET
<b>BOLO</b>	<b>BOLO SEM AÇÚCAR</b>