

# DEZEMBRO 2024



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

## CARDÁPIO BERÇÁRIO INTEGRAL - PROPOSTO (CB)



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 (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - PERA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA MAÇÃ	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - MELÃO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - BANANA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA MAÇÃ COM LARANJA
<b>ALMOÇO</b>	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM FRANGO (COLORAU/SOBREC) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA/REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUME (ESCAROLA/CENOURA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE)	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/ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA REFOGADA (MOÍDA/CEBOLA/TOMANTE) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA/ESPINAFRE)
<b>LANCHE DA TARDE</b>	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - MELANCIA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - MELÃO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) SALADA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO/LARANJA)	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - MAMÃO COM LARANJA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - BANANA
<b>JANTAR</b>	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE DESFIADA E LEGUMES (CUBOS/COLORAU/ABOBRINHA/BATATA/LMEIRÃO)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUMES (SOBREC) (CENOURA/REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUME (SOBREC/COLORAU/BATATA DOCE) LEGUME REFOGADO (REPOLHO/ESPINAFRE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (CUBOS/BROCOLIS) LEGUME REFOGADO (CARA)	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (TIRAS/REPOLHO/COUVE-FLOR/COLORAU/BROCOLIS)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>618</b>	<b>612</b>	<b>632</b>	<b>641</b>	<b>669</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 (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - PERA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - MAÇÃ	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - MAMÃO
<b>ALMOÇO</b>	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	FERIADO	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM CARNE (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (CENOURA/CHUCHU/REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO PRETO OMELETE DE FORNO COM LEGUME (ABOBRINHA/CENOURA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUME (TIRAS/BATATA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)
<b>LANCHE DA TARDE</b>	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	FERIADO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - MELÃO	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) FRUTA - MAMÃO COM LARANJA	LEITE (FÓRMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE) SALADA DE FRUTA (MAÇÃ/LARANJA/MELÃO)
<b>JANTAR</b>	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	FERIADO	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE TIRAS DESFIADA E LEGUMES (TIRAS/CENOURA/BATATA DOCE/ESPINAFRE) FRUTA - LARANJA	ARROZ COM CENOURA CARNE MOÍDA REFOGADA COM LEGUME (BATATA/ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BROCOLIS/ABOBRINHA/MOÍDA)
<b>KCAL TOTAL</b>			<b>638</b>	<b>627</b>	<b>619</b>

# DEZEMBRO 2024



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

## CARDÁPIO BERÇÁRIO INTEGRAL - PROPOSTO (CB)



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 16/12/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 17/12/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 18/12/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 19/12/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 20/12/2024
<b>DESJEJUM / COLAÇÃO</b>	LEITE (FORMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE)	LEITE (FORMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE)	LEITE (FORMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE)	LEITE (FORMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE)	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>	LEITE (FORMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE)	LEITE (FORMULA INFANTIL DE SEGMENTO) - NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE)	LEITE (FORMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE)	LEITE (FORMULA INFANTIL DE SEGMENTO) NAN 2 (ALUNOS DE 6 A 12 MESES DE IDADE) LEITE EM PÓ (ALUNOS A PARTIR 13 MESES DE IDADE)	FÉRIAS
<b>JANTAR</b>	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME	ARROZ FEIJÃO CARNE GUARNIÇÃO	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE E LEGUME	ARROZ FEIJÃO CARNE GUARNIÇÃO	FÉRIAS
<b>KCAL TOTAL</b>	545	553	528	580	
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 23/12/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 24/12/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 25/12/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 26/12/2024	SEXTA-FEIRA 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>					

# DEZEMBRO 2024



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

## CARDÁPIO BERÇÁRIO INTEGRAL - PROPOSTO(CB)

FAIXA ETÁRIA - 6 A 11 MESES



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 30/12/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 31/12/2024
DESJEJUM / COLAÇÃO	FÉRIAS	FÉRIAS
ALMOÇO	FÉRIAS	FÉRIAS
LANCHE DA TARDE	FÉRIAS	FÉRIAS
JANTAR	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 DA TARDE	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	 Izabela Kuchara Nutricionista CRN-8/1212	 Renata Peruzzo Romero Nutricionista CRN8/2451
---	--	---	--

**OBSERVAÇÕES:**

- \* As FRUTAS do Desjejum também podem ser servidas como Colação (entre o Desjejum e o Almoço); As frutas que sobram 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).

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE DEZEMBRO 2024		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	7.262	605
PROT. (g)	245	20
LÍPIDEOS (g)	234	19
SAT. (g)	87	7
CARB. (g)	1.043	87
FIBRA (g)	94	8
CÁLCIO (mg)	1.212	101
MAGNÉSIO (mg)	80	7
FERRO (mg)	57	5
ZINCO (mg)	3.776	315
RETINOL (mcg)	3.776	315
VIT. C (mg)	876	73
SÓDIO (mg)	1.995	166
GORD. TRANS (g)	0	0

**\*\*\* NÃO UTILIZAR AÇÚCAR, SAL, MEL E ALIMENTOS PROCESSADOS PARA AS PREPARAÇÕES DO BERÇÁRIO**  
**\*\*\* A consistência das preparações devem ser PASTOSAS ou de acordo com a idade do aluno (alimentos amassados, picados ou raspados)**



# DEZEMBRO 2024



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

## CARDÁPIO BERÇÁRIO INTEGRAL - PROPOSTO (CB)

FAIXA ETÁRIA - 6 A 11 MESES



### 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)	3.172	634	E. (KCAL)	1.884	471
PROT. (g)	103	21	PROT. (g)	62	16
PROT. (%) - 10% A 15% VET	13	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	13	3
LIPÍDEOS (g)	99	20	LIPÍDEOS (g)	59	15
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	28	6	LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	28	7
SAT. (g)	36	7	SAT. (g)	22	5
CARB. (g)	464	93	CARB. (g)	280	70
CARB. (%) - 55% A 65% VET	58	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	59	15
FIBRA (g)	41	8	FIBRA (g)	26	7
CÁLCIO (mg)	1864	373	CÁLCIO (mg)	1144	286
MAGNÉSIO (mg)	534	107	MAGNÉSIO (mg)	318	80
FERRO (mg)	34	7	FERRO (mg)	20	5
ZINCO (mg)	23	5	ZINCO (mg)	14	4
RETINOL (mcg)	1591	318	RETINOL (mcg)	949	237
VIT. C (mg)	358	72	VIT. C (mg)	317	79
SÓDIO (mg)	871	174	SÓDIO (mg)	537	134
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

  

SEMANA DE 16/12/2024 A 20/12/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.206	441
PROT. (g)	245	49
PROT. (%) - 10% A 15% VET	44	9
LIPÍDEOS (g)	76	15
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	31	6
SAT. (g)	29	6
CARB. (g)	299	60
CARB. (%) - 55% A 65% VET	54	11
FIBRA (g)	26	5
CÁLCIO (mg)	1426	285
MAGNÉSIO (mg)	360	72
FERRO (mg)	26	5
ZINCO (mg)	19	4
RETINOL (mcg)	1237	247
VIT. C (mg)	201	40
SÓDIO (mg)	587	117
GORD. TRANS (g)	0	0