

DEZEMBRO 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: 02/12/2024	DATA: 03/12/2024	DATA: 04/12/2024	DATA: 05/12/2024	DATA: 06/12/2024
DESJEJUM / COLAÇÃO	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
ALMOÇO	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 SUÍNA REFOGADA (MOÍDA/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)
LANCHE DA TARDE	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
JANTAR	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 ESTROGONOFF 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-FLOR/COLORAU/BROCOLIS) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	544	434	520	451	1121
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
DESJEJUM / COLAÇÃO	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	FERIADO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - PERA	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE
ALMOÇO	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
LANCHE DA TARDE			FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - PERA
JANTAR	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 (MOÍDA/MILHO) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE) FRUTA - MELÃO	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BROCOLIS/ABOBRINHA/MOÍDA) SALADA CRUA (ALFACE)
KCAL TOTAL			544	382	520

DEZEMBRO 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: 16/12/2024	DATA: 17/12/2024	DATA: 18/12/2024	DATA: 19/12/2024	DATA: 20/12/2024
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE BISCOITO	LEITE BISCOITO	LEITE BISCOITO	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	FÉRIAS
	ARROZ FEIJÃO CARNE GUARNIÇÃO	ARROZ FEIJÃO CARNE GUARNIÇÃO	ARROZ FEIJÃO CARNE GUARNIÇÃO	ARROZ FEIJÃO CARNE GUARNIÇÃO	FÉRIAS
LANCHE DA TARDE	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	LEITE BISCOITO	LEITE BISCOITO	LEITE BISCOITO	FÉRIAS
	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME	ARROZ FEIJÃO CARNE GUARNIÇÃO	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME	ARROZ FEIJÃO CARNE GUARNIÇÃO	FÉRIAS
KCAL TOTAL	376	632	645	508	
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
DESJEJUM / COLAÇÃO	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
LANCHE DA TARDE	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
KCAL TOTAL					

DEZEMBRO 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
	DATA: 30/12/2024	DATA: 31/12/2024
DESJEJUM / COLAÇÃO	FÉRIAS	FÉRIAS
ALMOÇO	FÉRIAS	FÉRIAS
LANCHE DA TARDE	FÉRIAS	FÉRIAS
JANTAR	FÉRIAS	FÉRIAS
KCAL TOTAL		

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	 Miriz A. 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 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; 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 DEZEMBRO 2024		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	9.268	772
PROT. (g)	402	34
LIPÍDEOS (g)	263	22
SAT. (g)	70	6
CARB. (g)	1.304	109
FIBRA (g)	100	8
CÁLCIO (mg)	3.356	280
MAGNÉSIO (mg)	1.348	112
FERRO (mg)	60	5
ZINCO (mg)	52	4
RETINOL (mcg)	1.255	105
VIT. C (mg)	1.255	105
SÓDIO (mg)	10.245	854
GORD. TRANS (g)	0	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 CMEI INTEGRAL - PROPOSTO (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)	3.982	796	E. (KCAL)	2.206	551
PROT. (g)	180	36	PROT. (g)	91	23
PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	4
LIPÍDEOS (g)	117	23	LIPÍDEOS (g)	60	15
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	26	5	LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	25	6
SAT. (g)	23	5	SAT. (g)	14	3
CARB. (g)	530	106	CARB. (g)	332	83
CARB. (%) - 55% A 65% VET	53	11	CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	15
FIBRA (g)	44	9	FIBRA (g)	26	7
CÁLCIO (mg)	1846	369	CÁLCIO (mg)	543	136
MAGNÉSIO (mg)	637	127	MAGNÉSIO (mg)	290	72
FERRO (mg)	22	4	FERRO (mg)	16	4
ZINCO (mg)	19	4	ZINCO (mg)	14	3
RETINOL (mcg)	602	120	RETINOL (mcg)	277	69
VIT. C (mg)	329	66	VIT. C (mg)	191	48
SÓDIO (mg)	4304	861	SÓDIO (mg)	2551	638
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)	3.080	616
PROT. (g)	132	26
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3
LIPÍDEOS (g)	86	17
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	25	5
SAT. (g)	34	7
CARB. (g)	442	88
CARB. (%) - 55% A 65% VET	57	11
FIBRA (g)	29	6
CÁLCIO (mg)	967	193
MAGNÉSIO (mg)	421	84
FERRO (mg)	22	4
ZINCO (mg)	18	4
RETINOL (mcg)	377	75
VIT. C (mg)	44	9
SÓDIO (mg)	3390	678
GORD. TRANS (g)	0	0