

MARÇO 2025



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 DATA: 03/03/2025	TERÇA-FEIRA DATA: 04/03/2025	QUARTA-FEIRA DATA: 05/03/2025	QUINTA-FEIRA DATA: 06/03/2025	SEXTA-FEIRA DATA: 07/03/2025
DESJEJUM / COLAÇÃO	RECESSO	FERIADO	RECESSO	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	LEITE BOLACHA ÁGUA E SAL
ALMOÇO	RECESSO	FERIADO	RECESSO	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (CENOURA/CHUCHU)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUME (CUBOS/COLORAU/ CENOURA/ERVILHA)
LANCHE DA TARDE	RECESSO	FERIADO	RECESSO	LEITE BOLACHA ÁGUA E SAL	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE
JANTAR	RECESSO	FERIADO	RECESSO	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO (FILÉ) LEGUMES REFOGADO OU ASSADO (BATATA)	MACARRÃO A BOLONHESA (COLORAU/MOÍDA)
KCAL TOTAL				894	819
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 10/03/2025	TERÇA-FEIRA DATA: 11/03/2025	QUARTA-FEIRA DATA: 12/03/2025	QUINTA-FEIRA DATA: 13/03/2025	SEXTA-FEIRA DATA: 14/03/2025
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE BISCOITO	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	LEITE BISCOITO DE POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/BANANA) PÃO DE FORMA COM REQUEIJÃO FRUTA - BANANA
ALMOÇO	ARROZ COLORIDO (CENOURA/ERVILHA) FEIJÃO CARNE SUÍNA REFOGADA (TIRAS) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA)	ARROZ TUTU DE FEIJÃO (F. MANDIOCA) PICADINHO DE CARNE (TIRAS)	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO (CUBOS/COLORAU) POLENTA FIRME (DE CORTE)	ARROZ FEIJÃO FRICASSÉ DE FRANGO (FRANGO/MILHO/ERVILHA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ CHINÊS (OVO/CENOURA) FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA (TIRAS/CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (PEPINO)
LANCHE DA TARDE	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	LEITE BISCOITO DE POLVILHO	LEITE BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/BANANA) PÃO DE FORMA COM REQUEIJÃO FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) FRUTA - MAMÃO
JANTAR	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM MOLHO DE FRANGO (COLORAU/COXA SOBREC.)	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES (CENOURA/COLORAU/MOÍDA) LEGUMES REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS REFOGADA LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ)	MACARRÃO CREMOSO DE FORNO COM CARNE E LEGUME (MOÍDA/CEBOLA/BROCOLIS/ABOBRINH A/COLORAU/REQUEIJÃO) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ NHOQUE COM CARNE DE PANELA DESFIADE (CUBOS/TOMATE) SALADA CRUA (ALFACE)
KCAL TOTAL	1058	886	984	960	1080


MARÇO 2025



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

CARDÁPIO CMEI INTEGRAL - PROPOSTO (C1, C2, C3, P4 e P5)



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 17/03/2025	DATA: 18/03/2025	DATA: 19/03/2025	DATA: 20/03/2024	DATA: 21/03/2054
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) PÃO DE FORMA COM OVOS	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) BISCOITO DE POLVILHO	CHÁ CLARO BANANA COM AVEIA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/BANANA) PÃO DE LEITE COM MANTEIGA
 SAÚDE	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO CREMOSO COM LEGUMES (REQUEIJÃO/TOMATE/CHUCHU) PURÊ DE LEGUME (ABOBORA CABOTIA) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (FRANGO/COLORAU/TOMATE/CENOURA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA COZIDA (BERINJELA/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA REFOGADA (TOMATE/TIRAS) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ NHOQUE A BOLONHESA (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (CHICORIA) FRUTA - LARANJA
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) BISCOITO DE POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) PÃO DE FORMA COM OVOS	SALADA DE FRUTAS COM FLOCOS SEM AÇÚCAR (MAÇÃ/MAMÃO/FLOCOS)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/BANANA) PÃO DE LEITE COM MANTEIGA	SALADA DE FRUTAS (MAÇÃ/BANANA/MAMÃO)
JANTAR	ARROZ FEIJÃO PRETO CARNE SUÍNA REFOGADA (MOÍDA) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFFE DE FRANGO (FRANGO/TOMATE) BATATA RÚSTICA (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ NHOQUE A BOLONHESA (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (CHICORIA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO PRETO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (CENOURA/VAGEM/CUBOS) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ TORTA MADALENA DE CARNE (CARNE MOÍDA/BATATA) LEGUMES REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	909	789	662	691	794
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 24/03/2025	DATA: 25/03/2025	DATA: 26/03/2025	DATA: 27/03/2025	DATA: 28/03/2025
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/ABACATE) PÃO DE LEITE COM MANTEIGA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/BANANA) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE) BISCOITO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO PICADINHO DE CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA VERDE) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE ACEBOLADA (TIRAS/CEBOLA/TOMATE) BATATA RUSTICA (BATATA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES RALADOS (ABROBRINHA/CENOURA) LEGUME REFOGADO (BERINJELA/TOMATE) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA COM LEGUME (TIRAS/CENOURA) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BATATA/BRÓCOLIS) SALADA CRUA (TOMATE)
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/ABACATE) PÃO DE LEITE COM MANTEIGA FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/BANANA) BISCOITO FRUTA - BANANA	SALADA DE FRUTAS (MAÇÃ/BANANA/MAMÃO/LARANJA)
JANTAR	MACARRÃO COM CARNE DESFIADA E LEGUMES (CENOURA/COLORAU/CUBOS/ERVILHA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO FAROFA COM CARNE SUÍNA E CEBOLA CARAMELIZADA (SEM AÇÚCAR) (MOÍDA/REPOLHO/CENOURA/F.MANDIOCA) LEGUME REFOGADO (ABO. CABOTIÁ)	ARROZ CARNE DE PANELA (CUBOS/TOMATE) SALADA DE MACARRÃO (ERVILHA/CENOURA/MILHO) SALADA CRUA (ALMEIRÃO/TOMATE)	ARROZ NHOQUE COM FRANGO DESFIADO (COLORAU/FRANGO) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (ALFACE)	PIZZA DE PÃO DE FORMA (* ESSA PREPARAÇÃO DEVERÁ SER SERVIDA PARA OS ALUNOS DE PERÍODO PARCIAL NO ALMOÇO) (PÃO/COLORAU/QUEIJO/TOMATE) E PARA COMPLEMENTAR SE NECESSÁRIO MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (MOÍDA/CENOURA)
	837	899	970	1208	1002

MARÇO 2025



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: 31/03/2025	DATA: 01/04/2025	DATA: 02/04/2025	DATA: 03/04/2025	DATA: 04/04/2025
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/ABACATE) PÃO DE LEITE COM QUEIJO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO/AVEIA) FRUTA - MAMÃO	CHÁ CLARO BISCOITO DE POLVILHO FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE) PÃO DE LEITE COM OVOS
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM MILHO (TIRAS/COLORAU/MILHO) SALADA CRUA (ALMEIRÃO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/CEBOLA/TOMATE) PURE DE BATATAS (BATATA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	ARROZ NHOQUE COM CARNE MOÍDA (MOÍDA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNACOM LEGUME (TIRAS/CENOURA) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CUBOS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BATATA/BRÓCOLIS) SALADA CRUA (TOMATE)
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) BISCOITO DE POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/ABACATE) PÃO DE LEITE COM QUEIJO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) FRUTA - MAMÃO	CHÁ CLARO PÃO DE LEITE COM OVOS	FLOCOS SE AÇÚCAR COM FRUTAS (MAÇÃ/BANANA/MAMÃO/LARANJA)
JANTAR	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO (COLORAU/SOBREC) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ COLORIDO (CENOURA E VAGEM) FEIJÃO FRANGO COM CREME DE MILHO LEGUME REFOGADO (ABO. CABOTIÁ)	MACARRÃO AO SUGO CARNE DE PANELA DESFIADA (CUBOS/TOMATE/COLORAU) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE) SALADA DE FRUTAS (BANANA/LARANJA/MAMÃO)	ARROZ DE FORNO COM FRANGO (FRANGO/ABOBRINHA/OVO) LEGUMES REFOGADO (ABOBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)
KCAL TOTAL	998	1036	922	884	868

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
DESJEJUM	15' antes das atividades pedagógicas
COLAÇÃO	1h após desjejum
PRINCIPAL MANHÃ	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 CRNB/231	 Mirza A. Nakamura Kuwahara Nutricionista CRN-8/1232	 Renata Perucelo Romero Nutricionista CRNB/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.

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE MARÇO 2025		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	20.149	1119
PROT. (g)	868	48
LÍPIDIOS (g)	611	34
SAT. (g)	157	9
CARB. (g)	2.648	147
FIBRA (g)	225	13
CÁLCIO (mg)	7.845	436
MAGNÉSIO (mg)	4.120	229
FERRO (mg)	121	7
ZINCO (mg)	105	6
RETINOL (mcg)	3.127	174
VIT. C (mg)	1.546	86
SÓDIO (mg)	22.901	1272
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 ao C3.



MARÇO 2025



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



SEMANA DE 03/03/2025 A 07/03/2025			SEMANA DE 10/03/2025 A 14/03/2025		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.713	857	E. (KCAL)	4.967	993
PROT. (g)	75	38	PROT. (g)	211	42
PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	9	PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3
LIPÍDEOS (g)	44	22	LIPÍDEOS (g)	139	28
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	12	LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	25	5
SAT. (g)	16	8	SAT. (g)	42	8
CARB. (g)	253	126	CARB. (g)	553	111
CARB. (%) - 55% A 65% VET	59	29	CARB. (%) - 55% A 65% VET	45	9
FIBRA (g)	14	7	FIBRA (g)	54	11
CÁLCIO (mg)	482	241	CÁLCIO (mg)	1848	370
MAGNÉSIO (mg)	206	103	MAGNÉSIO (mg)	1902	380
FERRO (mg)	13	7	FERRO (mg)	32	6
ZINCO (mg)	12	6	ZINCO (mg)	27	5
RETINOL (mcg)	222	111	RETINOL (mcg)	724	145
VIT. C (mg)	41	21	VIT. C (mg)	240	48
SÓDIO (mg)	1892	946	SÓDIO (mg)	5448	1090
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 17/03/2025 A 21/03/2025			SEMANA DE 24/3/2025 A 28/03/2025		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.844	769	E. (KCAL)	4.916	983
PROT. (g)	167	33	PROT. (g)	204	41
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3
LIPÍDEOS (g)	122	24	LIPÍDEOS (g)	157	31
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	29	6	LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	29	6
SAT. (g)	30	6	SAT. (g)	38	8
CARB. (g)	527	105	CARB. (g)	685	137
CARB. (%) - 55% A 65% VET	55	11	CARB. (%) - 55% A 65% VET	56	11
FIBRA (g)	38	8	FIBRA (g)	61	12
CÁLCIO (mg)	1407	281	CÁLCIO (mg)	1923	385
MAGNÉSIO (mg)	560	112	MAGNÉSIO (mg)	724	145
FERRO (mg)	21	4	FERRO (mg)	26	5
ZINCO (mg)	18	4	ZINCO (mg)	23	5
RETINOL (mcg)	694	139	RETINOL (mcg)	751	150
VIT. C (mg)	309	62	VIT. C (mg)	383	77
SÓDIO (mg)	4329	866	SÓDIO (mg)	5817	1163
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 31/04/2025 A 04/04/2025		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	4.708	942
PROT. (g)	210	42
PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4
LIPÍDEOS (g)	149	30
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	28	6
SAT. (g)	31	6
CARB. (g)	630	126
CARB. (%) - 55% A 65% VET	54	11
FIBRA (g)	58	12
CÁLCIO (mg)	2184	437
MAGNÉSIO (mg)	729	146
FERRO (mg)	28	6
ZINCO (mg)	24	5
RETINOL (mcg)	737	147
VIT. C (mg)	573	115
SÓDIO (mg)	5416	1083
GORD. TRANS (g)	0	0