

DEZEMBRO 2025



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

CARDÁPIO CMEI INTEGRAL - 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: 01/12/2025	DATA: 02/12/2025	DATA: 03/12/2025	DATA: 04/12/2025	DATA: 05/12/2025
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) BISCOITO FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) BISCOITO FRUTA - MAMÃO COM LARANJA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM MANTEIGA	ESTUDO E PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
ALMOÇO	NHOQUE COM FRANGO (FRANGO/TOMATE/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA CRUA (COUVE-MANTEIGA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUME(CENOURA/ESCAROLA) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUME (CARNE/COLORAU) SALADA CRUA (ALMEIRÃO/CENOURA)	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (FRANGO/CENOURA) LEGUME COZIDO (ESCAROLA)	
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) BISCOITO FRUTA - MELÃO	SALADA DE FRUTA COM FLOCOS SEM AÇÚCAR (LARANJA/MAMÃO/MAÇÃ)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) BISCOITO	
JANTAR	MACARRÃO COM CARNE (CARNE/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (TOMATE)	MACARRÃO DE FORNO COM LEGUMES (FRANGO/CENOURA/ERVILHA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (CARNE/BROCOLIS) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CARNE/CENOURA/COLORAU) SALADA CRUA (ALFACE)	
KCAL TOTAL	780	740	566	805	
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 08/12/2025	DATA: 09/12/2025	DATA: 10/12/2025	DATA: 11/12/2025	DATA: 12/12/2025
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	FERIADO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO COM LARANJA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) BISCOITO DE POLVILHO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO (FRANGO) FAROFÁ DE LEGUMES COM OVOS (CENOURA/ESPINAFRE) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO VACA ATOLADA (CARNE/COLORAU/TOMATE/MANDIOCA) SALADA COZIDA (VAGEM/CENOURA)	FERIADO	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO (CARNE/COLORAU/TOMATE) SALADA CRUA (TOMATE)	MACARRÃO COM FRANGO (FRANGO/TOMATE/CEBOLA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA/VAGEM) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)
LANCHE DA TARDE	SALADA DE FRUTA COM FLOCOS (LARANJA/MAÇÃ/MAMÃO)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM MANTEIGA	FERIADO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) BISCOITO DE POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/BANANA) FRUTA - MAMÃO COM LARANJA
JANTAR	MACARRÃO CHINÊS COM CARNE (CARNE/COUVE-FLOR/COLORAU/BROCOLIS) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO (FRANGO/COLORAU) SALADA CRUA (RUCULA)	FERIADO	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO (FRANGO) LEGUME REFOGADO (CENOURA/VAGEM) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO (CARNE/COLORAU/TOMATE) SALADA CRUA (TOMATE)
KCAL TOTAL	688	644	0	691	747

DEZEMBRO 2025



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

CARDÁPIO CMEI INTEGRAL - 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: 15/12/2025	DATA: 16/12/2025	DATA: 17/12/2025	DATA: 18/12/2025	DATA: 19/12/2025
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA BISCOITO	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	CHÁ OU LEITE OU VITAMINA DE FRUTA BISCOITO	LEITE COM POLPA DE FRUTA BISCOITO	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE GUARNIÇÃO	ARROZ FEIJÃO CARNE GUARNIÇÃO	ARROZ FEIJÃO CARNE GUARNIÇÃO	ARROZ FEIJÃO CARNE GUARNIÇÃO	ARROZ FEIJÃO CARNE GUARNIÇÃO
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA BISCOITO POLVILHO	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	LEITE BOLACHA	LEITE BOLACHA
JANTAR	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME	ARROZ FEIJÃO CARNE GUARNIÇÃO	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME	ARROZ FEIJÃO CARNE GUARNIÇÃO	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME
KCAL TOTAL	703	709	563	707	681
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 22/12/2025	DATA: 23/12/2025	DATA: 24/12/2025	DATA: 25/12/2025	DATA: 26/12/2025
DESJEJUM / COLAÇÃO	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS		FÉRIAS
	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS		FÉRIAS
LANCHE DA TARDE	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS		FÉRIAS
JANTAR	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS		FÉRIAS
KCAL TOTAL					
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA		
	DATA: 29/12/2025	DATA: 30/12/2025	DATA: 31/12/2025		
DESJEJUM / COLAÇÃO	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS		
ALMOÇO	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS		
LANCHE DA TARDE	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS		
JANTAR	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS		
KCAL TOTAL					

DEZEMBRO 2025



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

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

FAIXA ETÁRIA - 1 A 6 ANOS



HORÁRIO DO SERVIMENTO	
DESJEJUM	15' antes das atividades pedagógicas
COLAÇÃO	1h após desjejum
PRINCIPAL MANHÃ	3h após o início das atividades pedagógicas
LANCHE DATARDE	2h após almoço
PRINCIPAL TARDE	2h após lanche da tarde

 Mari Cláudia Anzolli Alexandre Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRN8/231	 Miriz A. Nabehira Kuwahara Nutricionista CRN-8/1212	 Renata Perucelo Romero Nutricionista CRN8/2491
--	--	--	---

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 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; 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).

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE DEZEMBRO 2025		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	9.023	694
PROT. (g)	357	27
LÍPIDIOS (g)	272	21
SAT. (g)	60	5
CARB. (g)	1.284	99
FIBRA (g)	101	8
CÁLCIO (mg)	3.704	285
MAGNÉSIO (mg)	1.295	100
FERRO (mg)	57	4
ZINCO (mg)	48	4
RETINOL (mcg)	1.408	108
VIT. C (mg)	629	48
SÓDIO (mg)	9.487	730
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.



DEZEMBRO 2025



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

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

FAIXA ETÁRIA - 1 A 6 ANOS



SEMANA DE 01/12/2025 A 04/12/2025			SEMANA DE 08/12/2025 A 12/12/2025		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.891	723	E. (KCAL)	2.770	692
PROT. (g)	114	28	PROT. (g)	105	26
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16		PROT. (%) - 10% A 15% VET	15	
LÍPIDEOS (g)	86	21	LÍPIDEOS (g)	88	22
LÍPIDEOS (%) - 15% A 30% VET	27		LÍPIDEOS (%) - 15% A 30% VET	28	
SAT. (g)	20	5	SAT. (g)	18	4
CARB. (g)	420	105	CARB. (g)	380	95
CARB. (%) - 55% A 65% VET	58		CARB. (%) - 55% A 65% VET	55	
FIBRA (g)	34	9	FIBRA (g)	31	8
CÁLCIO (mg)	1253	313	CÁLCIO (mg)	1297	324
MAGNÉSIO (mg)	430	107	MAGNÉSIO (mg)	396	99
FERRO (mg)	16	4	FERRO (mg)	15	4
ZINCO (mg)	14	4	ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	514	128	RETINOL (mcg)	513	128
VIT. C (mg)	355	89	VIT. C (mg)	167	42
SÓDIO (mg)	2985	746	SÓDIO (mg)	2862	715
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 15/12/2025 A 18/12/2025		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.363	841
PROT. (g)	138	34
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	
LÍPIDEOS (g)	99	25
LÍPIDEOS (%) - 15% A 30% VET	26	
SAT. (g)	22	5
CARB. (g)	484	121
CARB. (%) - 55% A 65% VET	58	
FIBRA (g)	37	9
CÁLCIO (mg)	1154	289
MAGNÉSIO (mg)	469	117
FERRO (mg)	26	7
ZINCO (mg)	21	5
RETINOL (mcg)	382	95
VIT. C (mg)	107	27
SÓDIO (mg)	3641	910
GORD. TRANS (g)	0	0

DIETA ESPECIAL

ALERGIA AO LEITE DE VACA	
PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
LEITE	LEITE DE SOJA (SOY MAIS)
BOLACHA/BISCOITO (C/ LEITE) E BISCOITO DE POLVILHO	BOLACHA/BISCOITO <u>SEM</u> LEITE (PICCININI/RENATA) <u>OU</u> BOLACHA PÃO DE MEL (BOLAMEL)
PÃO COM LEITE	PÃO <u>SEM</u> LEITE (ROMA)
PÃO COM MANTEIGA	PÃO SEM LEITE (ROMA) C/ OVOS
FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	FLOCOS SEM AÇÚCAR (ALCAFOODS) COM LEITE DE SOJA (SOY MAIS)
VITAMINA DE FRUTAS	LEITE DE SOJA (SOY MAIS) BATIDO C/ FRUTA OU CHÁ OU SUCO DE FRUTAS

INTOLERÂNCIA À LACTOSE	
PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
LEITE	LEITE SEM LACTOSE (PIRACANJUBA) <u>OU</u> LEITE DE SOJA (SOY MAIS)
BOLACHA/BISCOITO (C/ LEITE/LACTOSE) E BISCOITO DE POLVILHO	BOLACHA/BISCOITO <u>SEM</u> LACTOSE (PICCININI/RENATA) <u>OU</u> BOLACHA PÃO DE MEL (BOLAMEL)
PÃO COM LEITE	PÃO SEM LEITE (ROMA)
PÃO COM MANTEIGA	PÃO SEM LEITE (ROMA) C/ OVOS
FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	FLOCOS SEM AÇÚCAR (ALCAFOODS) C/ LEITE SEM LACTOSE (PIRACANJUBA) <u>OU</u> FLOCOS SEM AÇÚCAR (ALCAFOODS) COM LEITE DE SOJA (SOY MAIS)
VITAMINA DE FRUTAS	LEITE UHT SEM LACTOSE (PIRACANJUBA) BATIDO C/ FRUTAS OU CHÁ OU SUCO DE FRUTAS

ALERGIA OVO	
PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
BISCOITO DE POLVILHO	BISCOITO ÁGUA E SAL (PICCININI/RENATA)
PÃO COM OVOS	PÃO SEM OVO C/ QUEIJO, REQUEIJÃO, MANTEIGA <u>OU</u> CARNE
MACARRÃO	MACARRÃO <u>SEM</u> OVO (URBANO)

DIABETES	
PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
ACHOCOLATADO	ACHOCOLATADO DIET (APT)
VITAMINA DE FRUTA	VITAMINA DE FRUTA <u>SEM</u> AÇÚCAR
BOLACHA/BISCOITO DOCE (MAISENA/ROSQUINHA/AMANTEIGADA) / BOLACHA PÃO DE MEL	BISCOITO ÁGUA E SAL (PICCININI) <u>OU</u> BISCOITO POLVILHO (LOPES) <u>OU</u> BISCOITO INTEGRAL DIET (LOWÇUCAR)

FAROFA DE LEGUMES COM OVOS	FAROFA DE LEGUMES SEM OVOS
OVOS / OVOS MEXIDOS / OMELETE	CARNE BOVINA, FRANGO OU SUÍNA CARNE BOVINA, FRANGO OU SUÍNA COM LEGUME
OMELETE C/ LEGUME	
NHOQUE COM FRANGO	ARROZ COM FRANGO AO MOLHO
ARROZ DE FORNO COM LEGUMES E OVOS	ARROZ DE FORNO COM LEGUMES SEM OVOS

FLOCOS AÇUCARADO E ESFERAS DE MILHO E SOJA - CHOCOLATE	FLOCOS SEM AÇÚCAR (ALCAFOODS)
ARROZ	ARROZ INTEGRAL (URBANO)
MACARRÃO	MACARRÃO INTEGRAL (FLORIANI)
* O CONSUMO DE ALIMENTOS FONTE DE CARBOIDRATO (PÃO, BISCOITO, ARROZ, MACARRÃO, FAROFA, POLENTA, BATATA, BATATA DOCE E/OU MANDIOCA, DEVE SER MODERADO	

SUBSTITUIÇÕES DAS PREPARAÇÕES

PREPARAÇÃO CARDÁPIO	SUBSTITUIÇÕES
VITAMINA DE FRUTA	LEITE PURO FRUTA PICADA OU SALADA DE FRUTA
CARNE COM LEGUMES	CARNE COM OS LEGUMES JUNTOS OU SEPARADOS (CARNE + LEGUMES) OS LEGUMES PODEM SER REFOGADOS E/OU ASSADOS
OMELETE DE FORNO COM LEGUMES	PODE SER PRAPARADO OS OVOS MEXIDOS COM OS LEGUMES SEPARADOS
MACARRÃO/NHOQUE AO SUGO COM LEGUMES	MACARRÃO AO SUGO COM OS LEGUMES SEPARADOS
ARROZ COM LEGUMES	PODE SER PREPARADO O ARROZ BRANCO E OS LEGUMES REFOGADOS SEPARADAMENTE
ARROZ DE FORNO COM CARNE DESFIADA	O ARROZ BRANCO COM CARNE DESFIADA SEPARADOS
* Essas alterações não são qualificadas como alteração de cardápio. Preparações realizadas com os mesmos gêneros do dia estão autorizadas a serem realizadas.	