



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

FAIXA ETÁRIA - 1 A 6 ANOS



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 02/02/2026	TERÇA-FEIRA DATA: 03/02/2026	QUARTA-FEIRA DATA: 04/02/2026	QUINTA-FEIRA DATA: 05/02/2026	SEXTA-FEIRA DATA: 06/02/2026
DESJEJUM / COLAÇÃO				LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MELÃO COM LARANJA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM MANTEIGA FRUTA - MAÇÃ
ALMOÇO				ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO (SASSAMI) SALADA DE BATATA COM LEGUMES (CENOURA/VAGEM/BATATA) SALADA CRUA (ESCAROLA)	ARROZ FEIJÃO CARNE REFOGADA (COLORAU/TOMATE/MOÍDA) FAROFA DE LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE)
LANCHE DA TARDE				LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM MANTEIGA FRUTA - MAMÃO	SALADA DE FRUTA (MAÇÃ/LARANJA/MAMÃO)
JANTAR				MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/COLORAU) LEGUMES REFOGADO (ACELGA/CENOURA) SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO) BOLO DE MAÇÃ E BANANA	ARROZ NHOQUE COM CARNE E LEGUMES (MOÍDA/BROCOLIS) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) FRUTA- LARANJA
<b>KCAL TOTAL</b>				<b>908</b>	<b>732</b>
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 09/02/2026	TERÇA-FEIRA DATA: 10/02/2026	QUARTA-FEIRA DATA: 11/02/2026	QUINTA-FEIRA DATA: 12/02/2026	SEXTA-FEIRA DATA: 13/02/2026
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) PÃO DE LEITE COM OVOS
ALMOÇO	ARROZ NHOQUE COM CARNE (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA/COLORAU) LEGUMES REFOGADOS (CHICÓRIA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (VAGEM/CENOURA/MOÍDA) LEGUME ASSADO EM PALITO (BATATA DOCE)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA COM TOMATE (MOÍDA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO OU ASSADO (SASSAMI) PURÊ DE ABÓBORA CABOTIÁ (CABOTIÁ) SALADA CRUA (COUVE-MANTEIGA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (TOMATE/ESPINAFRE/CENOURA) LEGUME REFOGADO (ABOB. SECA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)
LANCHE DA TARDE	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE E FRUTA (MAMÃO)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) PÃO DE LEITE COM OVOS	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) FRUTA - BANANA
JANTAR	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (COLORAU/CARNE MOÍDA/FEIJÃO) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA)	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (SASSAMI/COLORAU/ABOBRINHA/CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO (SASSAMI/CEBOLA/TOMATE) CREME DE MILHO (MILHO) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO FRITADA AMERICANA (OVOS/TOMATE/CEBOLA) SALADA CRUA (ESCAROLA)	ARROZ ESCONDIDINHO DE CARNE (BATATA/MOÍDA/TOMATE) SALADA COZIDA (CENOURA/VAGEM) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - LARANJA
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>664</b>	<b>735</b>	<b>782</b>	<b>699</b>	<b>805</b>

# FEVEREIRO 2026



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 DATA: 16/02/2026	TERÇA-FEIRA DATA: 17/02/2026	QUARTA-FEIRA DATA: 18/02/2026	QUINTA-FEIRA DATA: 19/02/2026	SEXTA-FEIRA DATA: 20/02/2026
DESJEJUM / COLAÇÃO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	LEITE BOLACHA ÁGUA E SAL
ALMOÇO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	ARROZ FEIJÃO SOPA CREME DE MANDIOCA COM CARNE (MOÍDA/MANDIOCA) FAROFA DE LEGUMES (ESCAROLA/CENOURA)	MACARRÃO DE FORNO COM FRANGO E LEGUMES (SASSAMI/CENOURA/COLORAU)
LANCHE DA TARDE	RECESSO	RECESSO	RECESSO	LEITE BOLACHA ÁGUA E SAL	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE
JANTAR	RECESSO	RECESSO	RECESSO	ARROZ POLENTA DE FORMA COM MOLHO DE CARNE (MOÍDA/COLORAU)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA (TOMATE/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ABO. SECA)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>819</b>	<b>661</b>
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 23/02/2026	TERÇA-FEIRA DATA: 24/02/2026	QUARTA-FEIRA DATA: 25/02/2026	QUINTA-FEIRA DATA: 26/02/2026	SEXTA-FEIRA DATA: 27/02/2026
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE BISCOITO DE ARROZ	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 MANTEIGA FRUTA - BANANA
ALMOÇO	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO (SASSAMI) BATATA RÚSTICA (BATATA)	ARROZ FEIJÃO CARNE REFOGADA (MOÍDA/CEBOLA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA)	ARROZ FEIJÃO POLENTA FIRME (DE CORTE) COM MOLHO DE CARNE MOÍDA	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM LEGUMES (CENOURA/ESPINAFRE) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (CARNE MOÍDA/COLORAU) GUACAMOLE (ABACATE/TOMATE) SALADA CRUA (ACELGA)
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 MANTEIGA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) FRUTA - MAMÃO
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE COLORIDA (MOÍDA/CENOURA/ERVILHA)	MACARRÃO AO SUGO OU ALHO E ÓLEO FRANGO REFOGADO OU ASSADO (SASSAMI) LEGUMES REFOGADO (BATATA DOCE)	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO COM MILHO (SASSAMI/MILHO) FAROFA DE LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA)	MACARRÃO À BOLONHESA (MOÍDA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BROCOLIS/COUVE FLOR) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO TORTA DE FRANGO COM LEGUMES (SASSAMI/ACELGA/ABOBRINHA/TOMATE) SALADA CRUA (ESCAROLA)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>692</b>	<b>734</b>	<b>792</b>	<b>715</b>	<b>852</b>



## 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



### 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 Colaço (entre o Desjejum e o Almoço); As frutas que sobraem 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 FEVEREIRO 2026

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	10599	757
PROT. (g)	406	29
LIPÍDEOS (g)	306	22
SAT. (g)	79	6
CARB. (g)	1.566	112
FIBRA (g)	117	8
CÁLCIO (mg)	4.306	308
MAGNÉSIO (mg)	1.565	112
FERRO (mg)	64	5
ZINCO (mg)	53	4
RETINOL (mcg)	1.768	126
VIT. C (mg)	1.168	83
SÓDIO (mg)	11.740	839
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.**



# FEVEREIRO 2026



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 05/02/2026 A 06/02/2026			SEMANA DE 09/02/2026 A 13/02/2026		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.650	825	E. (KCAL)	3.685	737
PROT. (g)	60	30	PROT. (g)	154	31
PROT. (%) - 10% A 15% VET	14		PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	
LIPÍDEOS (g)	41	21	LIPÍDEOS (g)	110	22
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23		LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	27	
SAT. (g)	10	5	SAT. (g)	19	4
CARB. (g)	266	133	CARB. (g)	529	106
CARB. (%) - 55% A 65% VET	65		CARB. (%) - 55% A 65% VET	57	
FIBRA (g)	22	11	FIBRA (g)	43	9
CÁLCIO (mg)	621	310	CÁLCIO (mg)	1879	376
MAGNÉSIO (mg)	254	127	MAGNÉSIO (mg)	634	127
FERRO (mg)	8	4	FERRO (mg)	23	5
ZINCO (mg)	7	3	ZINCO (mg)	19	4
RETINOL (mcg)	248	124	RETINOL (mcg)	665	133
VIT. C (mg)	315	158	VIT. C (mg)	606	121
SÓDIO (mg)	1508	754	SÓDIO (mg)	4864	973
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

  

SEMANA DE 19/02/2026 A 20/02/2026			SEMANA DE 23/02/2026 A 27/02/2026		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.480	740	E. (KCAL)	3.784	757
PROT. (g)	55	28	PROT. (g)	137	27
PROT. (%) - 10% A 15% VET	15	7	PROT. (%) - 10% A 15% VET	14	3
LIPÍDEOS (g)	34	17	LIPÍDEOS (g)	121	24
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	21	10	LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	29	6
SAT. (g)	13	7	SAT. (g)	37	7
CARB. (g)	233	117	CARB. (g)	538	108
CARB. (%) - 55% A 65% VET	63	31	CARB. (%) - 55% A 65% VET	57	11
FIBRA (g)	13	6	FIBRA (g)	39	8
CÁLCIO (mg)	401	201	CÁLCIO (mg)	1405	281
MAGNÉSIO (mg)	176	88	MAGNÉSIO (mg)	501	100
FERRO (mg)	12	6	FERRO (mg)	21	4
ZINCO (mg)	9	4	ZINCO (mg)	18	4
RETINOL (mcg)	164	82	RETINOL (mcg)	691	138
VIT. C (mg)	35	18	VIT. C (mg)	212	42
SÓDIO (mg)	1563	781	SÓDIO (mg)	3805	761
GORD. TRANS (g)	0	0	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) <u>OU</u> CHÁ <u>OU</u> SUCO DE FRUTA
PÃO (COM LEITE)	PÃO SEM LEITE (ROMA)
PÃO COM MANTEIGA	PÃO <u>SEM</u> LEITE (ROMA) C/ OVOS
PURÊ DE BATATA	PURÊ DE BATATA <u>SEM</u> LEITE
PURÊ DE ABÓBORA	PURÊ DE ABÓBORA <u>SEM</u> LEITE
ESTROGONOFE DE FRANGO	FRANGO REFOGADO COM MILHO
ESCONDIDINHO DE CARNE	ESCONDIDINHO DE CARNE <u>SEM</u> LEITE
CREME DE MILHO	MILHO REFOGADO
TORTA DE FRANGO COM LEGUMES	TORTA DE FRANGO COM LEGUMES SEM LEITE <u>OU</u> FRANGO COM LEGUMES
BOLO DE MAÇÃ E BANANA	BOLO SEM LEITE DE MAÇÃ E BANANA

### ALERGIA OVO

PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
PÃO (COM OVO)	PÃO SEM OVO (ROMA)
PÃO COM OVO	PÃO SEM OVO (ROMA) C/ CARNE
MACARRÃO	MACARRÃO <u>SEM</u> OVO (URBANO)
OVOS / OVOS MEXIDOS / OMELETE	CARNE BOVINA, FRANGO <u>OU</u> SUÍNA
OMELETE C/ LEGUMES	CARNE BOVINA, FRANGO <u>OU</u> SUÍNA C/ LEGUMES
FRITADA AMERICANA	CARNE BOVINA <u>OU</u> FRANGO REFOGADO COM PRESUNTO, ERVILHA, TOMATE E CEBOLA
NHOQUE COM CARNE	MACARRÃO SEM OVO (URBANO) COM CARNE
TORTA DE FRANGO COM LEGUMES	TORTA DE FRANGO COM LEGUMES SEM OVO <u>OU</u> FRANGO COM LEGUMES
BOLO DE MAÇÃ E BANANA	BOLO <u>SEM</u> OVO DE MAÇÃ E BANANA

### INTOLERÂNCIA À LACTOSE

PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
LEITE	LEITE SEM LACTOSE <u>OU</u> LEITE DE SOJA (SOY MAIS) <u>OU</u> CHÁ <u>OU</u> SUCO DE FRUTA
PÃO (COM LEITE)	PÃO SEM LEITE (ROMA)
PÃO COM MANTEIGA	PÃO <u>SEM</u> LEITE (ROMA) C/ OVOS
PURÊ DE BATATA	PURÊ DE BATATA <u>SEM</u> LEITE
PURÊ DE ABÓBORA	PURÊ DE ABÓBORA <u>SEM</u> LEITE
ESTROGONOFE DE FRANGO	FRANGO REFOGADO COM MILHO
ESCONDIDINHO DE CARNE	ESCONDIDINHO DE CARNE <u>SEM</u> LEITE
CREME DE MILHO	MILHO REFOGADO
TORTA DE FRANGO COM LEGUMES	TORTA DE FRANGO COM LEGUMES SEM LEITE <u>OU</u> FRANGO COM LEGUMES
BOLO DE MAÇÃ E BANANA	BOLO SEM LEITE DE MAÇÃ E BANANA

### DIABETES

PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
MACARRÃO	MACARRÃO INTEGRAL (FLORIANI/LIANE)
ARROZ	ARROZ INTEGRAL
* O CONSUMO DE ALIMENTOS FONTE DE CARBOIDRATO (PÃO, BISCOITO, ARROZ, MACARRÃO, NHOQUE, PURÊ, TORTA, FAROFA, POLENTA, BOLO SEM AÇÚCAR, BATATA, BATATA DOCE E/OU MANDIOCA, DEVE SER MODERADO	