

MARÇO 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: 02/03/2026	TERÇA-FEIRA DATA: 03/03/2026	QUARTA-FEIRA DATA: 04/03/2026	QUINTA-FEIRA DATA: 05/03/2026	SEXTA-FEIRA DATA: 06/03/2026
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) BISCOITO / FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA COM BANANA CONGELADA (BANANA/MAÇÃ/MAMÃO) BISCOITO + FRUTA - BANANA	MILKSHAKE DE FRUTA (BANANA CONGELADA+LEITE+POLPA) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (TIRAS/ABOB. SECA) SALADA CRUA (CHICORIA/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (CABOTIÁ)	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO COM LEGUMES (FILÉ/CENOURA/TOMATE) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO TIRAS DE CARNE (TIRAS/TOMATE/CEBOLA) BATATA RÚSTICA (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ALMEIRÃO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO VIRADO DE CARNE COM LEGUME (MOÍDA/COUVE-MANTEIGA/CENOURA/F. MILHO) SALADA CRUA (TOMATE)
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) BISCOITO	SALADA DE FRUTA COM FLOCOS SEM AÇÚCAR (MAÇÃ/LARANJA/MAMÃO)	MILKSHAKE DE FRUTA (BANANA CONGELADA+LEITE+POLPA) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA COM BANANA CONGELADA (BANANA/MAÇÃ/MAMÃO) BISCOITO + FRUTA - BANANA
JANTAR	ARROZ ESTROGONOFE DE CARNE (TIRAS) BATATA RÚSTICA (BATATA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	MACARRÃO AO SUGO COM ALMONDEGAS OU MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA) LEGUMES REFOGADO (BROCOLIS/COUVE-FLOR) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA COM TOMATE (MOÍDA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA- LARANJA	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO (FILÉ/COLORAU) LEGUMES REFOGADO (BROCOLIS/COUVE-FLOR) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM CHEIRO VERDE LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	703	760	749	852	918
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 09/03/2026	TERÇA-FEIRA DATA: 10/03/2026	QUARTA-FEIRA DATA: 11/03/2026	QUINTA-FEIRA DATA: 12/03/2026	SEXTA-FEIRA DATA: 13/03/2026
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA COM BANANA CONGELADA (MAÇÃ/MAMÃO) PÃO DE LEITE COM OVOS	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/BANANA) BISCOITO POLVILHO + FRUTA - MAMÃO	MINGAU BRANCO DE MAÇÃ COM FRUTAS E FLOCOS (MAMÃO/MAÇÃ)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/BANANA) BISCOITO + FRUTA - MELÃO	LEITE OU SUCO VERMELHO (BETERRABA/LARANJA) PÃO DE LEITE COM MANTEIGA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OU TUTU DE FEIJÃO CARNE SUÍNA MOÍDA DOURADA COM LEGUME (MOÍDA/CENOURA RALADA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) FAROFA COM LEGUME (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO PICADINHO DE CARNE (TIRAS/TOMATE) LEGUME ASSADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ALMEIRÃO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO FRITADA AMERICANA (OVOS/TOMATE/CEBOLA/QUEIJO) SALADA CRUA (ALFACE) SALADA DE FRUTA (MAÇÃ/LARANJA/MAMÃO)	ARROZ FEIJÃO FRANGO GRELHADO (SASSAMI) CREME DE MILHO (MILHO) SALADA CRUA (ALFACE)
LANCHE DA TARDE	MINGAU BRANCO DE MAÇÃ COM FRUTAS E FLOCOS (MAMÃO/MAÇÃ)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA COM BANANA CONGELADA (MAÇÃ/MAMÃO) PÃO DE LEITE COM OVOS	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/BANANA) BISCOITO + FRUTA - MAMÃO	LEITE OU SUCO VERMELHO (BETERRABA/LARANJA) PÃO DE LEITE COM MANTEIGA	SALADA DE FRUTA (LARANJA/MAMÃO/MAÇÃ)
JANTAR	MACARRÃO DE FORNO COM CARNE E LEGUME (MOÍDA/CEBOLA/BROCOLIS/ABOBRINHA/COLORAU/MOLHO BRANCO) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO ESCONDIDINHO DE FRANGO (BATATA/SASSAMI/TOMATE) SALADA CRUA (PEPINO)	MACARRÃO CREMOSO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (SASSAMI/MOLHO BRANCO/CENOURA/ESPINAFRE) RATATOILLE (BERINJELA/ABOBRINHA/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO ISCAS ACEBOLADA (TIRAS) LEGUME REFOGADO (ESPINAFRE) SALADA COZIDA (BETERRABA EM PALITO)	ARROZ CREMOSO COM CARNE (MOÍDA/COLORAU/TOMATE/CENOURA) SALADA COZIDA (BROCOLIS E COUVE-FLOR)
KCAL TOTAL	734	988	757	858	648

MARÇO 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: 16/03/2026	TERÇA-FEIRA DATA: 17/03/2026	QUARTA-FEIRA DATA: 18/03/2026	QUINTA-FEIRA DATA: 19/03/2026	SEXTA-FEIRA DATA: 20/03/2026
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) PÃO DE LEITE COM MANTEIGA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/BANANA) BISCOITO + FRUTA - MELÃO	LEITE OU CREME DE FRUTA (ABACATE + BANANA CONGELADA) BISCOITO DE POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/MAÇÃ) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/BANANA) PÃO DE LEITE COM MANTEIGA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO VACA ATROLADA (CUBOS/MANDIOCA/COLORAU) FAROFÁ DE LEGUMES (CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO OU OVOS COZIDOS CORTADOS AO MEIO (OVOS/CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA RALADA (REPOLHO/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOHO BRANCO (SASSAMI) LEGUME REFOGADO (ESPINAFRE) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUMES (TIRAS/BATATA) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (MOÍDA/COLORAU) LEGUMES REFOGADOS (ESCAROLA/TOMATE) SALADA CRUA (PEPINO)
LANCHE DA TARDE	LEITE OU CREME DE FRUTA (ABACATE + BANANA CONGELADA) BISCOITO DE POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/ABACATE) PÃO DE LEITE COM MANTEIGA	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 MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO DESFIADO (SASSAMI/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (SASSAMI/COLORAU/TOMATE/CENOU RA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO TORTA CARNE COM LEGUMES (MOÍDA/CENOURA/BROCOLIS/ABOBRINHA) SALADA CRUA (CHICÓRIA)	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES (COLORAU/MOÍDA/CENOURA/BROCOLI S) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO FRICASSE DE FRANGO (SASSAMI/TOMATE/MILHO/ERVILHA) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)
KCAL TOTAL	915	843	822	681	703

MARÇO 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: 23/03/2026	TERÇA-FEIRA DATA: 24/03/2026	QUARTA-FEIRA DATA: 25/03/2026	QUINTA-FEIRA DATA: 26/03/2026	SEXTA-FEIRA DATA: 27/03/2026
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/ABACATE) PÃO DE LEITE COM OVOS	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) FRUTA - MAMÃO/MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/BANANA) BISCOITO DE POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ/LARANJA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/BANANA) PÃO DE FORMA COM MANTEIGA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO MUFFIN DE OVOS E LEGUMES DE FORMA (CENOURA/TOMATE/MUSSARELA) LEGUME ASSADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA/CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA EM TIRAS ACEBOLADA (TIRAS SUÍNA/CEBOLA) BATATA RÚSTICA (BATATA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO OU REFOGADO (COLORAU/FILÉ) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO FAROFA COM CARNE SUÍNA (MOÍDA/REPOLHO/CENOURA/F.MANDI OCA) SALADA CRUA (REPOLHO)
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) BISCOITO POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/ABACATE) PÃO DE LEITE COM OVOS FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/BANANA) PÃO DE FORMA COM MANTEIGA FRUTA - BANANA	SALADA DE FRUTAS (MAÇÃ/BANANA/MAMÃO/LARANJA)
JANTAR	MACARRÃO COM CARNE DESMIADA E LEGUMES (CENOURA/COLORAU/TIRAS/ERVI LHA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	ARROZ FEIJÃO TORTA DE FRANGO COM LEGUMES (FILÉ/CENOURA/ABOBRINHA/ERVILHA) SALADA CRUA (PEPINO)	MACARRÃO COM CARNE E MILHO (COLORAU/TIRAS/MILHO) LEGUME REFOGADO (BROCOLIS/COUVE- FLOR)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ESPINAFRE) LEGUME REFOGADO (BERINJELA/TOMATE)	SANDUICHE DA MARICOTA (PÃO DE FORMA/FILÉ FRANGO DESMIADO/ /CENOURA RALADA/TOMATE/ALFACE) SALADA DE FRUTAS (BANANA/LARANJA/MAMÃO) COMPLEMENTO MACARRÃO COM FRANGO
KCAL TOTAL	863	936	669	712	702

MARÇO 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: 30/03/2026	TERÇA-FEIRA DATA: 31/03/2026	QUARTA-FEIRA DATA: 01/04/2026	QUINTA-FEIRA DATA: 02/04/2026	SEXTA-FEIRA DATA: 03/04/2026
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) PÃO DE LEITE COM MANTEIGA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/BANANA) BISCOITO FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	FERIADO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO (SASSAMI) PURÊ DE ABÓBORA CABOTIA (ABO. CABOT) SALADA CRUA (ACELGA/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE CARNE (TIRAS) BATATA RÚSTICA (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	ARROZ COLORIDO (CENOURA E VAGEM) FEIJÃO FRANGO REFOGADO COM LEGUMES (SASSAMI/BROCOLIS)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA COM LEGUME (CENOURA/TOMATE/TIRAS) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	FERIADO
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/ABACATE) PÃO DE LEITE COM MANTEIGA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) FRUTA - MAMÃO	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE FRUTA - BANANA	FERIADO
JANTAR	MACARRÃO A BOLONHESA (COLORAU/MÓIDA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ POLENTA DE FORMA A BOLONHESA (MOÍDA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA VERDE) SALADA CRUA (ACELGA)	MACARRÃO AO SUGO (COLORAU/TOMATE) CARNE DE PANELA DESFIADA (TIRAS/TOMATE/COLORAU) SALADA CRUA (ALMEIRÃO/TOMATE)	ARROZ CARRETEIRO (CUBOS/TOMATE/CEBOLA/CENOURA RALADA) SALADA CRUA (ALFACE)	FERIADO
KCAL TOTAL	859	798	754	679	0

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

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE MARÇO 2026		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	17569	799
PROT. (g)	729	33
LÍPIDEOS (g)	568	26
SAT. (g)	130	6
CARB. (g)	2409	109
FIBRA (g)	203	9
CÁLCIO (mg)	7764	353
MAGNÉSIO (mg)	2715	123
FERRO (mg)	98	4
ZINCO (mg)	83	4
RETINOL (mcg)	3311	151
VIT. C (mg)	1498	68
SÓDIO (mg)	20148	916
GORD. TRANS (g)	0	0

 **Beatriz Lourenço Nunes**
Nutricionista CRN8/231
  **Mietz A. Nakamura Kawahara**
Nutricionista CRN-8/1212
  **Nathalia Assis Augusto**
Nutricionista - CRN/8 10397
  **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 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).

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 - EXECUTADO (C1, C2, C3, P4 e P5)

FAIXA ETÁRIA - 1 A 6 ANOS



SEMANA DE 02/03/2026 A 06/03/2026			SEMANA DE 09/03/2026 A 13/03/2026		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.981	796	E. (KCAL)	3.956	791
PROT. (g)	169	34	PROT. (g)	176	35
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4
LIPÍDEOS (g)	117	23	LIPÍDEOS (g)	128	26
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	27	5	LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	29	6
SAT. (g)	23	5	SAT. (g)	33	7
CARB. (g)	579	116	CARB. (g)	529	106
CARB. (%) - 55% A 65% VET	58	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	53	11
FIBRA (g)	47	9	FIBRA (g)	42	8
CÁLCIO (mg)	1622	324	CÁLCIO (mg)	1921	384
MAGNÉSIO (mg)	649	130	MAGNÉSIO (mg)	621	124
FERRO (mg)	24	5	FERRO (mg)	24	5
ZINCO (mg)	20	4	ZINCO (mg)	20	4
RETINOL (mcg)	599	120	RETINOL (mcg)	828	166
VIT. C (mg)	406	81	VIT. C (mg)	317	63
SÓDIO (mg)	4821	964	SÓDIO (mg)	4606	921
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 16/03/2026 A 20/03/2026			SEMANA DE 23/03/2026 A 27/03/2026		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	4.034	807	E. (KCAL)	3.882	776
PROT. (g)	157	31	PROT. (g)	161	32
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3
LIPÍDEOS (g)	135	27	LIPÍDEOS (g)	130	26
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	30	6	LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	22	4
SAT. (g)	32	6	SAT. (g)	27	5
CARB. (g)	540	108	CARB. (g)	526	105
CARB. (%) - 55% A 65% VET	54	11	CARB. (%) - 55% A 65% VET	54	11
FIBRA (g)	46	9	FIBRA (g)	48	10
CÁLCIO (mg)	1610	322	CÁLCIO (mg)	1801	360
MAGNÉSIO (mg)	606	121	MAGNÉSIO (mg)	586	117
FERRO (mg)	22	4	FERRO (mg)	20	4
ZINCO (mg)	18	4	ZINCO (mg)	18	4
RETINOL (mcg)	796	159	RETINOL (mcg)	717	143
VIT. C (mg)	241	48	VIT. C (mg)	285	57
SÓDIO (mg)	4316	863	SÓDIO (mg)	4680	936
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 30/04/2026 A 03/04/2026		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.090	618
PROT. (g)	122	24
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	3
LIPÍDEOS (g)	92	18
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	27	5
SAT. (g)	22	4
CARB. (g)	443	89
CARB. (%) - 55% A 65% VET	57	11
FIBRA (g)	36	7
CÁLCIO (mg)	1294	259
MAGNÉSIO (mg)	447	89
FERRO (mg)	17	3
ZINCO (mg)	15	3
RETINOL (mcg)	551	110
VIT. C (mg)	288	58
SÓDIO (mg)	3038	608
GORD. TRANS (g)	0	0

DIETA ESPECIAL

ALERGIA AO LEITE DE VACA	
PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
LEITE	CHÁ OU SUCO NATURAL
MILKSHAKE DE FRUTA	SUCO DE FRUTAS (C/ ÁGUA)
BISCOITO DE POLVILHO	BISCOITO <u>SEM</u> LEITE (PICCININI/RENATA/LIANE)
PÃO COM MANTEIGA	PÃO <u>SEM</u> LEITE (ROMA) C/ OVOS
SANDUÍCHE DA MARICOTA	PÃO SEM LEITE (ROMA) C/ FRANGO DESFIADO, CENOURA, TOMATE, ALFACE, MAIONESE
MACARRÃO CREMOSO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES	MACARRÃO COM FRANGO, CENOURA, ESPINAFRE E COLORAU
MACARRÃO DE FORNO COM CARNE E LEGUME	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME
FRITADA AMERICANA	FRITADA AMERICANA (OVOS, TOMATE E CEBOLA)
MUFFIN DE OVOS E LEGUMES DE FORMA	MUFFIN DE OVOS E LEGUMES DE FORMA (CENOURA/TOMATE)
ESTROGONOFE DE CARNE BOVINA	CARNE BOVINA COM MOLHO DE TOMATE OU REFOGADO
FRANGO AO MOLHO BRANCO	FRANGO REFOGADO
FRICASSÉ DE FRANGO	FRANGO COM MILHO E ERVILHA
CREME DE MILHO	MILHO REFOGADO
TORTA DE CARNE/FRANGO COM LEGUME	CARNE/FRANGO COM LEGUME
PURÊ DE ABÓBORA	PURÊ DE ABÓBORA <u>SEM</u> LEITE
MINGAU DE MAÇÃ COM FRUTAS E FLOCOS SEM AÇÚCAR	FRUTAS COM FLOCOS SEM AÇÚCAR (ALCAFOODS)

ALERGIA OVO	
PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
BISCOITO DE POLVILHO	BISCOITO ÁGUA E SAL (PICCININI/RENATA/LIANE) OU BISCOITO DE ARROZ (CAMIL)
PÃO COM OVOS	PÃO SEM OVO (ROMA) C/ QUEIJO, MANTEIGA OU CARNE
SANDUÍCHE DA MARICOTA	PÃO SEM OVO (ROMA) C/ FRANGO DESFIADO, CENOURA, TOMATE E ALFACE
MACARRÃO	MACARRÃO <u>SEM</u> OVO (URBANO)
OVOS / OVOS MEXIDOS / OMELETE	CARNE BOVINA <u>OU</u> FRANGO <u>OU</u> SUÍNA
FRITADA AMERICANA	CARNE BOVINA <u>OU</u> FRANGO <u>COM</u> TOMATE E CEBOLA
TORTA DE CARNE/FRANGO COM LEGUME	CARNE/FRANGO COM LEGUME
MUFFIN DE OVOS E LEGUMES DE FORMA	LEGUMES DE FORMA (CENOURA/TOMATE E MUSSARELA)

INTOLERÂNCIA À LACTOSE	
PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
LEITE	LEITE SEM LACTOSE UHT (TIROL), CHÁ OU SUCO NATURAL
MILKSHAKE DE FRUTA	MILKSHAKE DE FRUTA COM LEITE UHT SEM LACTOSE (TIROL) <u>OU</u> SUCO DE FRUTAS (C/ ÁGUA)
BISCOITO DE POLVILHO	BISCOITO <u>SEM</u> LEITE (PICCININI/RENATA/LIANE)
PÃO COM MANTEIGA	PÃO <u>SEM</u> LEITE (ROMA) C/ OVOS
SANDUÍCHE DA MARICOTA	PÃO SEM LEITE (ROMA) C/ FRANGO DESFIADO, CENOURA, TOMATE, ALFACE, MAIONESE
MACARRÃO CREMOSO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES	MACARRÃO COM FRANGO, CENOURA, ESPINAFRE E COLORAU
MACARRÃO DE FORNO COM CARNE E LEGUME	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME
FRITADA AMERICANA	FRITADA AMERICANA (OVOS, TOMATE E CEBOLA)
MUFFIN DE OVOS E LEGUMES DE FORMA	MUFFIN DE OVOS E LEGUMES DE FORMA (CENOURA/TOMATE)
ESTROGONOFE DE CARNE BOVINA	CARNE BOVINA COM MOLHO DE TOMATE OU REFOGADO
FRANGO AO MOLHO BRANCO	FRANGO REFOGADO
FRICASSÉ DE FRANGO	FRANGO COM MILHO E ERVILHA
CREME DE MILHO	CREME DE MILHO COM LEITE SEM LACTOSE UHT (TIROL) <u>OU</u> MILHO REFOGADO
TORTA DE CARNE/FRANGO COM LEGUME	CARNE/FRANGO COM LEGUME
PURÊ DE ABÓBORA	PURÊ DE ABÓBORA <u>SEM</u> LEITE
MINGAU BRANCO COM FRUTAS E FLOCOS	MINGAU BRANCO COM LEITE SEM LACTOSE UHT (TIROL) COM FRUTAS E FLOCOS <u>OU</u> FRUTAS COM FLOCOS (ALCAFOODS)

DIABETES	
PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
PÃO	PÃO INTEGRAL (ROMA)
ARROZ	ARROZ INTEGRAL (SOLITO)
MACARRÃO	MACARRÃO INTEGRAL (FLORIANI/LIANE)
* 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	