

JULHO

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	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 29/06/2026	DATA: 30/06/2026	DATA: 01/07/2026	DATA: 02/07/2026	DATA: 03/07/2026
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/BANANA) PÃO DE FORMA COM OVOS MEXIDOS	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/BANANA) BISCOITO	LEITE COM FLOCOS SEM AÇÚCAR FRUTA - BANANA	CHÁ CLARO OU LEITE CREMOSO PÃO DE FORMA COM MANTEIGA
ALMOÇO	ARROZ FRANGO REFOGADO (SOBREC/TOMATE) SALADA DE MACARRÃO (CENOURA/MILHO/ERVILHA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO (SOBREC/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ FEIJÃO POLENTA A BOLONHESA (MOÍDA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (COUVE-MANTEIGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO (COLORAU/TOMATE) SALADA CRUA (ALFACE)
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) PÃO DE FORMA COM OVOS MEXIDOS	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	CHÁ OU LEITE CREMOSO PÃO DE FORMA COM MANTEIGA	LEITE COM FLOCOS SEM AÇÚCAR
JANTAR	ARROZ CARNE MOÍDA REFOGADA (MOÍDA/TOMATE/CENOURA/CARA) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - MAÇÃ	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES (COLORAU/MOÍDA/CENOURA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)	ARROZ CHINÊS (OVO/CENOURA) FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA (MOÍDA/CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)	MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO (FRANGO/TOMATE/COLORAU) BOLO DE BANANA COM MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (MOÍDA/COLORAU/TOMATE) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	738	746	750	967	822
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 06/07/2026	DATA: 07/07/2026	DATA: 08/07/2026	DATA: 09/07/2026	DATA: 10/07/2026
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) PÃO DE FORMA COM MANTEIGA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/BANANA) BISCOITO	CHÁ OU LEITE CREMOSO PÃO DE FORMA COM OVOS	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUMES (SOBREC/CENOURA) SALADA CRUA (CHICORIA/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM LEGUME (ALMEIRÃO/ERVILHA) SALADA COZIDA (BETERRABA) FRUTA - PONCÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE REFOGADA (MOÍDA/COLORAU) BATATA RÚSTICA (BATATA DOCE) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ POLENTA A BOLONHESA (MOÍDA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (MILHO/ERVILHA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO GRELHADO (SASSAMI) CREME DE MILHO (MILHO)
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) PÃO DE FORMA COM MANTEIGA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	CHÁ OU LEITE CREMOSO PÃO DE FORMA COM OVOS
JANTAR	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (MOÍDA/CENOURA/COLORAU/CUBOS) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO AO MOLHO DE LARANJA (FRANGO/LARANJA) SALADA CRUA (TOMATE)	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO (FILÉ/COLORAU) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUMES (FRANGO/ERVILHA/LEGUMES)	ARROZ CASSOULET (FEIJÃO/TIRAS SUÍNA/MOÍDA BOVINA/COLORAU) FAROFA DE LEGUMES
KCAL TOTAL	681	740	667	821	926

JULHO 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: 13/07/2026	TERÇA-FEIRA DATA: 14/07/2026	QUARTA-FEIRA DATA: 15/07/2026	QUINTA-FEIRA DATA: 16/07/2026	SEXTA-FEIRA DATA: 17/07/2026
DESJEJUM / COLAÇÃO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
ALMOÇO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
LANCHE DA TARDE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
JANTAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
KCAL TOTAL	0	0	0	0	0
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 20/07/2026	TERÇA-FEIRA DATA: 21/07/2026	QUARTA-FEIRA DATA: 22/07/2026	QUINTA-FEIRA DATA: 23/07/2026	SEXTA-FEIRA DATA: 24/07/2026
DESJEJUM / COLAÇÃO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
ALMOÇO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
LANCHE DA TARDE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
JANTAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
KCAL TOTAL	0	0	0	0	0

JULHO 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: 27/07/2026	TERÇA-FEIRA DATA: 28/07/2026	QUARTA-FEIRA DATA: 29/07/2026	QUINTA-FEIRA DATA: 30/07/2026	SEXTA-FEIRA DATA: 31/07/2026
DESJEJUM / COLAÇÃO	ESTUDO E PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	CHÁ CLARO OU LEITE CREMOSO BISCOITO	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MELÃO COM MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/BANANA) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS
ALMOÇO	ESTUDO E PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA COM LEGUME (MOÍDA/COLORAU/MILHO/ERVILHA)	ARROZ COM ERVILHA FEIJÃO POLENTA COM CARNE (MOÍDA/COLORAU)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUMES (FRANGO/CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO ALMONDEGAS DE CARNE AO MOLHO DE TOMATE (MOÍDA/COLORAU/TOMATE) SALADA CRUA - (ACELGA)
LANCHE DA TARDE	ESTUDO E PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	CHÁ CLARO OU LEITE CREMOSO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/BANANA) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MELÃO
JANTAR	ESTUDO E PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (MILHO)	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFÉ DE FRANGO (FRANGO/COLORAU)	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (MOÍDA/CENOURA/ABOBRINHA/COLORAU) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	ARROZ CARRETEIRO (TIRAS/ARROZ/CENOURA/TOMATE) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - MAÇÃ
KCAL TOTAL	0	742	779	755	712

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

 Maria Cristina Assis de Almeida Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRN8/231	 Mirza A. Nakamura Szwed Nutricionista CRN-8/1232	 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 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; excepcionais 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 JULHO 2026		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	9.361	780
PROT. (g)	389	32
LÍPIDEOS (g)	268	22
SAT. (g)	61	5
CARB. (g)	1.314	110
FIBRA (g)	98	8
CÁLCIO (mg)	3.679	307
MAGNÉSIO (mg)	1.351	113
FERRO (mg)	64	5
ZINCO (mg)	50	4
RETINOL (mcg)	1.650	137
VIT. C (mg)	597	50
SÓDIO (mg)	9.221	768
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.



JULHO 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 29/06/2026 A 03/07/2026			SEMANA DE 06/07/2026 A 10/07/2026		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.538	508	E. (KCAL)	3.835	767
PROT. (g)	99	20	PROT. (g)	161	32
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16		PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	
LIPÍDEOS (g)	72	14	LIPÍDEOS (g)	113	23
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	25		LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	26	
SAT. (g)	18	4	SAT. (g)	25	5
CARB. (g)	365	73	CARB. (g)	528	106
CARB. (%) - 55% A 65% VET	58		CARB. (%) - 55% A 65% VET	55	
FIBRA (g)	27	5	FIBRA (g)	41	8
CÁLCIO (mg)	876	175	CÁLCIO (mg)	1649	330
MAGNÉSIO (mg)	375	75	MAGNÉSIO (mg)	564	113
FERRO (mg)	18	4	FERRO (mg)	25	5
ZINCO (mg)	13	3	ZINCO (mg)	20	4
RETINOL (mcg)	441	88	RETINOL (mcg)	753	151
VIT. C (mg)	139	28	VIT. C (mg)	287	57
SÓDIO (mg)	2538	508	SÓDIO (mg)	3804	761
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 28/07/2026 A 31/07/2026		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.988	747
PROT. (g)	129	32
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	
LIPÍDEOS (g)	84	21
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	25	
SAT. (g)	18	4
CARB. (g)	421	105
CARB. (%) - 55% A 65% VET	56	
FIBRA (g)	30	8
CÁLCIO (mg)	1154	288
MAGNÉSIO (mg)	411	103
FERRO (mg)	21	5
ZINCO (mg)	17	4
RETINOL (mcg)	456	114
VIT. C (mg)	170	43
SÓDIO (mg)	2879	720
GORD. TRANS (g)	0	0

ALERGIA AO LEITE DE VACA

PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
LEITE	CHÁ OU SUCO DE FRUTAS (C/ ÁGUA) OU SUCO DE POLPA
VITAMINA DE FRUTA	SUCO DE FRUTAS (C/ ÁGUA) OU SUCO DE POLPA OU CHÁ
BISCOITO (C/ LEITE) E BISCOITO DE POLVILHO	BISCOITO DE ÁGUA E SAL S/ LEITE (PICCININI/RENATA/ LIANE)
PÃO (C/ LEITE)	PÃO S/ LEITE (ROMA)
PÃO (C/ LEITE) C/ MANTEIGA/ QUEIJO/ REQUEIJÃO	PÃO (S/ LEITE) (ROMA) C/ OVOS
CREME DE MILHO	MILHO REFOGADO
ESTROGONOFE DE FRANGO	FRANGO REFOGADO
BOLO DE BANANA COM MAÇÃ	BOLO SEM LEITE

ALERGIA OVO

PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
PÃO COM OVO	PÃO SEM OVO (ROMA) COM MANTEIGA OU REQUEIJÃO OU QUEIJO
BISCOITO DE POLVILHO (C/ OVO)	BISCOITO DE ÁGUA E SAL S/ LEITE (PICCININI/RENATA/ LIANE)
ARROZ CHINÊS	ARROZ C/ CENOURA
MACARRÃO	MACARRÃO <u>SEM</u> OVO (URBANO)
OVOS / OVOS MEXIDOS / OMELETE C/ LEGUMES	CARNE BOVINA OU FRANGO OU SUÍNA C/ LEGUMES
BOLO DE BANANA COM MAÇÃ	BOLO SEM OVO

INTOLERÂNCIA À LACTOSE

PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
LEITE	LEITE SEM LACTOSE (CCGL) OU CHÁ OU SUCO DE FRUTAS (C/ ÁGUA) OU SUCO DE POLPA
VITAMINA DE FRUTA	VITAMINA DE FRUTA C/ LEITE SEM LACTOSE (CCGL) OU SUCO DE FRUTAS (C/ ÁGUA) OU SUCO DE POLPA OU CHÁ
BISCOITO (C/ LEITE) E BISCOITO DE POLVILHO	BISCOITO DE ÁGUA E SAL S/ LEITE (PICCININI/RENATA/ LIANE)
PÃO (C/ LEITE)	PÃO S/ LEITE (ROMA)
PÃO (C/ LEITE) C/ MANTEIGA/ QUEIJO/ REQUEIJÃO	PÃO (S/ LEITE) (ROMA) C/ OVOS
CREME DE MILHO	CREME DE MILHO C/ LEITE S/ LACTOSE (CCGL) OU MILHO REFOGADO
ESTROGONOFE DE FRANGO	ESTROGONOFE COM LEITE SEM LACTOSE (CCGL) OU FRANGO REFOGADO
BOLO DE BANANA COM MAÇÃ	BOLO C/ LEITE SEM LACTOSE (CCGL) OU BOLO SEM LEITE

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	