



Prefeitura do Município de Londrina
Secretaria Municipal de Educação
Gerência de Alimentação Escolar - GAE



EJA

FEVEREIRO / 2022

CARDÁPIO EJA - PARCIAL

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	31/jan	1	2	3	4
	1º ENCONTRO DE GESTORES/2022	1º ENCONTRO DE GESTORES/2022	1º ENCONTRO DE GESTORES/2022	1º ENCONTRO DE GESTORES/2022	1º ENCONTRO DE GESTORES/2022
KCAL PRINCIPAL	0	0	0	0	0
	7	8	9	10	11
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA) MINGAU DE CHOCOLATE (GELADO)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUMES (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)	ARROZ COLORIDO FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA DOCE) SALADA PEPINO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ NHOQUE COM FRANGO LEGUME REFOGADO (BETERRABA)
KCAL PRINCIPAL	1110	545	498	452	466
	14	15	16	17	18
PRINCIPAL	ARROZ NHOQUE A BOLONHESA LEGUME REFOGADO (ACELGA COM CENOURA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA COUVE-MANTEIGA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM MILHO E CENOURA SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES BATATA DOCE TIRAS SALADA CRUA (PEPINO)	TORTA DE FRANGO COM LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA/BROCOLIS) SUCO DE POLPA
KCAL PRINCIPAL	488	466	498	449	526
	21	22	23	24	25
PRINCIPAL	MACARRÃO A BOLONHESA LEGUME REFOGADO (REPOLHO/CENOURA) SALADA DE BETERRABA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA ALFACE	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA TIRAS PURÊ DE LEGUMES (BATATA) SALADA DE TOMATE/PEPINO	PÃO COM CARNE MOIDA REFOGADA COM CENOURA + SALADA DE ALFACE E TOMATE SUCO DE POLPA	ARROZ NHOQUE COM FRANGO AO MOLHO LEGUMES REFOGADOS (ACELGA/CENOURA)
KCAL PRINCIPAL	473	449	535	526	466



Prefeitura do Município de Londrina
Secretaria Municipal de Educação
Gerência de Alimentação Escolar - GAE



EJA
FEVEREIRO / 2022

CARDÁPIO EJA - PARCIAL

	SEGUNDA
	28
	RECESSO ESCOLAR
KCAL PRINCIPAL	0

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
PRINCIPAL	Início das atividades pedagógicas


Fábio Alfredo Gonçalves de Campos
Gerente de Alimentação Escolar


Mirtz A. Nakamura Kuwahara
Nutricionista CRN-8/1212


Beatriz Lourenço Nunes
Nutricionista CRN8/231


Renata Perucelo Romero
Nutricionista CRN8/2451

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE FEVEREIRO 2022		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	7947	530
PROT. (g)	341	23
LIPÍDEOS (g)	235	16
SAT. (g)	54	4
CARB. (g)	1080	72
FIBRA (g)	82	5
CÁLCIO (mg)	1684	112
MAGNÉSIO (mg)	1045	70
FERRO (mg)	50	3
ZINCO (mg)	43	3
RETINOL (mcg)	986	66
VIT. C (mg)	315	21
SÓDIO (mg)	9666	644
GORD. TRANS (g)	0	0

OBS: Os ingredientes que compõem as preparações, bem como as informações nutricionais de macronutrientes prioritários constam na ficha técnica da preparação.



Prefeitura do Município de Londrina
Secretaria Municipal de Educação
Gerência de Alimentação Escolar - GAE



EJA

FEVEREIRO / 2022

CARDÁPIO EJA - PARCIAL

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 07/02/2022 A 11/02/2022

	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.071	614
PROT. (g)	126	25
LIPÍDEOS (g)	68	14
SAT. (g)	18	4
CARB. (g)	489	98
FIBRA (g)	32	6
CÁLCIO (mg)	680	136
MAGNÉSIO (mg)	420	84
FERRO (mg)	20	4
ZINCO (mg)	16	3
RETINOL (mcg)	571	114
VIT. C (mg)	79	16
SÓDIO (mg)	2883	577
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 14/02/2022 A 18/02/2022

	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.427	485
PROT. (g)	107	21
LIPÍDEOS (g)	106	21
SAT. (g)	17	3
CARB. (g)	281	52
FIBRA (g)	26	5
CÁLCIO (mg)	661	132
MAGNÉSIO (mg)	315	63
FERRO (mg)	14	3
ZINCO (mg)	14	3
RETINOL (mcg)	258	52
VIT. C (mg)	99	20
SÓDIO (mg)	3960	792
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 21/02/2022 A 25/02/2022

	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.449	490
PROT. (g)	89	18
LIPÍDEOS (g)	48	10
SAT. (g)	16	3
CARB. (g)	415	83
FIBRA (g)	21	4
CÁLCIO (mg)	281	56
MAGNÉSIO (mg)	252	50
FERRO (mg)	13	3
ZINCO (mg)	11	2
RETINOL (mcg)	132	26
VIT. C (mg)	101	20
SÓDIO (mg)	2140	428
GORD. TRANS (g)	0	0