



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	MACARRÃO A BOLONHESA SALADA DE BETERRABA MINGAU DE CHOCOLATE (GELADO)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME (ABOBORA CABOTIÁ) SALADA (REPOLHO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (BATATA DOCE)	ARROZ NHOQUE A BOLONHESA LEGUME REFOGADO (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/CHUCHU) SALADA (PEPINO)
KCAL PRINCIPAL	904	545	449	466	452
	14	15	16	17	18
PRINCIPAL	ARROZ NHOQUE A BOLONHESA LEGUME REFOGADO (ACELGA COM CENOURA)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME (CENOURA/CHUCHU)	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (CENOURA) SALADA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (BATATA DOCE) SALADA (ACELGA/TOMATE)	PÃO DE QUEIJO LEITE BATIDO COM FRUTA (BANANA + MAÇÃ) E/OU MACARRÃO A BOLONHESA LEGUME REFOGADO (CENOURA)
KCAL PRINCIPAL	488	391	463	498	1072
	21	22	23	24	25
PRINCIPAL	MACARRÃO A BOLONHESA LEGUME REFOGADO (ACELGA/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA) SALADA ALFACE	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA PURÊ DE BATATA	PÃO COM CARNE MOIDA E/OU MACARRÃO A BOLONHESA LEGUME REFOGADO (ABOBORA)	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO LEGUMES REFOGADOS (ACELGA/CENOURA)
KCAL PRINCIPAL	463	449	535	258	453



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



EJA

FEVEREIRO / 2022

CARDÁPIO EJA - PARCIAL

	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)	7771	518
PROT. (g)	346	23
LIPÍDEOS (g)	235	16
SAT. (g)	54	4
CARB. (g)	1070	71
FIBRA (g)	86	6
CÁLCIO (mg)	1703	114
MAGNÉSIO (mg)	1083	72
FERRO (mg)	51	3
ZINCO (mg)	44	3
RETINOL (mcg)	963	64
VIT. C (mg)	312	21
SÓDIO (mg)	9514	634
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.

** Cardápio elaborado para o retorno escalonado dos alunos da Rede Municipal de Ensino, levando em consideração as condições administrativas de gêneros alimentícios disponíveis na rede.



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)	2.700	540
PROT. (g)	126	25
LIPÍDEOS (g)	68	14
SAT. (g)	18	4
CARB. (g)	393	79
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)	2.913	583
PROT. (g)	107	21
LIPÍDEOS (g)	106	21
SAT. (g)	17	3
CARB. (g)	390	78
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)	2.158	432
PROT. (g)	113	23
LIPÍDEOS (g)	61	12
SAT. (g)	19	4
CARB. (g)	287	57
FIBRA (g)	28	6
CÁLCIO (mg)	362	72
MAGNÉSIO (mg)	348	70
FERRO (mg)	17	3
ZINCO (mg)	14	3
RETINOL (mcg)	134	27
VIT. C (mg)	134	27
SÓDIO (mg)	2671	534
GORD. TRANS (g)	0	0