



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  |
|                | <b>7</b>   | <b>8</b>   | <b>9</b>  | <b>10</b>   | <b>11</b>  |
| PRINCIPAL      | MACARRÃO A BOLONHESA<br>SALADA DE <b>BETERRABA</b><br>MINGAU DE CHOCOLATE (GELADO) | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE MOÍDA COM LEGUME ( <b>ABOBORA CABOTIÁ</b> )<br>SALADA ( <b>REPOLHO/TOMATE</b> ) | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE COM LEGUME<br><b>(BATATA DOCE)</b>                 | ARROZ<br>NHOQUE A BOLONHESA<br>LEGUME REFOGADO ( <b>ACELGA</b> )                              | ARROZ<br>FEIJÃO<br>OVOS MEXIDOS COM LEGUMES ( <b>CENOURA/CHUCHU</b> )<br>SALADA ( <b>PEPINO</b> )                                      |
| KCAL PRINCIPAL | 904  | 545  | 449   | 466   | 452  |
|                | <b>14</b>  | <b>15</b>  | <b>16</b>   | <b>17</b>   | <b>18</b>  |
| PRINCIPAL      | ARROZ<br>NHOQUE A BOLONHESA<br>LEGUME REFOGADO ( <b>ACELGA COM CENOURA</b> )       | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE MOÍDA COM LEGUME ( <b>CENOURA/CHUCHU</b> )                                      | MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES ( <b>CENOURA</b> )<br>SALADA ( <b>ACELGA</b> ) | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE COM LEGUME ( <b>BATATA DOCE</b> )<br>SALADA ( <b>ACELGA/TOMATE</b> ) | PÃO DE QUEIJO<br>LEITE BATIDO COM FRUTA ( <b>BANANA + MAÇÃ</b> )<br>E/OU<br>MACARRÃO A BOLONHESA<br>LEGUME REFOGADO ( <b>CENOURA</b> ) |
| KCAL PRINCIPAL | 488  | 391  | 463   | 498   | 1072   |
|                | <b>21</b>  | <b>22</b>  | <b>23</b>   | <b>24</b>   | <b>25</b>  |
| PRINCIPAL      | MACARRÃO A BOLONHESA<br>LEGUME REFOGADO ( <b>ACELGA/CENOURA</b> )                  | ARROZ<br>FEIJÃO<br>OVOS MEXIDOS COM LEGUME ( <b>CENOURA</b> )<br>SALADA <b>ALFACE</b>                    | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE DE PANELA<br>PURÊ DE <b>BATATA</b>                 | PÃO COM CARNE MOIDA<br>E/OU<br>MACARRÃO A BOLONHESA<br>LEGUME REFOGADO ( <b>ABOBORA</b> )     | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE AO MOLHO<br>LEGUMES REFOGADOS ( <b>ACELGA/CENOURA</b> )   |
| 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**

|                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
|                       | <b>28</b>              |
|                       | <b>RECESSO ESCOLAR</b> |
| <b>KCAL PRINCIPAL</b> | <b>0</b>               |

| 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            |