



CARDÁPIO EJA - PARCIAL

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		1	2	3	4
PRINCIPAL		<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO ESCOLAR</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS ACEBOLADA SALADA DE LEGUME	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME
KCAL TOTAL	0	0	0	445	447
	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME (CENOURA) AO MOLHO	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUME	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME	ARROZ NHOQUE COM FRANGO DESFIADO E MILHO LEGUME REFOGADO SALADA CRUA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME SALADA CRUA
KCAL TOTAL	417	482	447	507	445
	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO COM CEBOLA FAROFA COM LEGUMES SALADA CRUA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA SALADA CRUA	RISOTO DE FRANGO SALADA CRUA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME SALADA DE LEGUME	SANDUICHE FRIO SUCO DE POLPA OU ARROZ COM CARNE TIRAS E LEGUME SALADA CRUA
KCAL TOTAL	607,03	440	384	455	495



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



EJA

MARÇO / 2022

CARDÁPIO EJA - PARCIAL

	21	22	23	24	25
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUMES SALADA DE LEGUME	ARROZ ESTROGONOFF DE FRANGO LEGUME REFOGADO SALADA CRUA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA SALADA CRUA ARROZ DOCE	ARROZ FRANGO DESFIADO AO MOLHO SALADA DE LEGUME	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM TOMATE E QUEIJO SALADA CRUA
KCAL TOTAL	511	460	735	440	439
	28	29	30	31	01/abr
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME LEGUME REFOGADO	RISOTO DE FRANGO LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA LEGUME REFOGADO SALADA CRUA	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE CARNE LEGUME REFOGADO	ARROZ FRICASSÊ DE FRANGO COM REQUEIJÃO SALADA DE LEGUMES
KCAL TOTAL	567	498	470	458	482

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE MARÇO 2022

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
PRINCIPAL	início das atividades pedagógicas

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	10.631	506
PROT. (g)	526	25
LIPÍDEOS (g)	267	13
SAT. (g)	78	4
CARB. (g)	1.510	72
FIBRA (g)	147	7
CÁLCIO (mg)	1.964	94
MAGNÉSIO (mg)	1.848	88
FERRO (mg)	76	4
ZINCO (mg)	61	3
RETINOL (mcg)	632	30
VIT. C (mg)	392	19
SÓDIO (mg)	13.221	630
GORD. TRANS (g)	0	0

Fábio Alfredo Gonçalves de Campos  
Gerente de Alimentação Escolar

Mirza A. Nakamura Kuwahara  
Nutricionista CRN-8/1212

Beatriz Lourenço Nunes  
Nutricionista CRN8/231

Renata Perucelo Romero  
Nutricionista CRN8/2451

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

\*\* Cardápio elaborado de acordo com os critérios propostos pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar / FNDE



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



**CARDÁPIO EJA - PARCIAL**

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

**EJA**  
**MARÇO / 2022**

SEMANA DE 01/03/2022 A 04/03/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	892	446
PROT. (g)	47	23
LIPÍDEOS (g)	23	11
SAT. (g)	7	3
CARB. (g)	124	62
FIBRA (g)	14	7
CÁLCIO (mg)	83	42
MAGNÉSIO (mg)	184	92
FERRO (mg)	7	4
ZINCO (mg)	7	3
RETINOL (mcg)	4	2
VIT. C (mg)	23	11
SÓDIO (mg)	911	455
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 07/03/2022 A 11/03/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.298	460
PROT. (g)	119	24
LIPÍDEOS (g)	56	11
SAT. (g)	16	3
CARB. (g)	325	65
FIBRA (g)	34	7
CÁLCIO (mg)	315	63
MAGNÉSIO (mg)	422	84
FERRO (mg)	18	4
ZINCO (mg)	14	3
RETINOL (mcg)	107	21
VIT. C (mg)	85	17
SÓDIO (mg)	2730	546
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 14/03/2022 A 18/03/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.381	476
PROT. (g)	107	21
LIPÍDEOS (g)	62	12
SAT. (g)	16	3
CARB. (g)	345	69
FIBRA (g)	35	7
CÁLCIO (mg)	472	94
MAGNÉSIO (mg)	407	81
FERRO (mg)	18	4
ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	151	30
VIT. C (mg)	69	14
SÓDIO (mg)	2946	589
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 21/03/2022 A 25/03/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.586	517
PROT. (g)	119	24
LIPÍDEOS (g)	62	12
SAT. (g)	19	4
CARB. (g)	383	77
FIBRA (g)	30	6
CÁLCIO (mg)	446	89
MAGNÉSIO (mg)	416	83
FERRO (mg)	16	3
ZINCO (mg)	14	3
RETINOL (mcg)	199	40
VIT. C (mg)	97	19
SÓDIO (mg)	3189	638
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 28/03/2022 A 01/04/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.475	495
PROT. (g)	134	27
LIPÍDEOS (g)	66	13
SAT. (g)	21	4
CARB. (g)	334	67
FIBRA (g)	35	7
CÁLCIO (mg)	647	129
MAGNÉSIO (mg)	420	84
FERRO (mg)	17	3
ZINCO (mg)	14	3
RETINOL (mcg)	172	34
VIT. C (mg)	119	24
SÓDIO (mg)	3445	689
GORD. TRANS (g)	0	0