



CARDÁPIO EJA - PARCIAL

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		1	2	3	4
PRINCIPAL		FERIADO	RECESSO ESCOLAR	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS ACEBOLADA SALADA DE BETERRABA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME (BATATA)
KCAL TOTAL	0	0	0	445	447
	7	8	9	10	11
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA) ARROZ DOCE	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 TOTAL	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 TOTAL	488	466	498	449	526



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	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 TOTAL	473	449	535	526	466
	28	29	30	31	01/abr
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA)	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 TOTAL	1110	545	498	452	466


VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE MARÇO 2022

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
PRINCIPAL	início das atividades pedagógicas

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	11.910	541
PROT.	495	22
LIPÍDEOS	313	14
SAT.	76	3
CARB.	1.778	81
FIBRA	125	6
CÁLCIO	2.385	108
MAGNÉSIO	1.591	72
FERRO	74	3
ZINCO	64	3
RETINOL	1.536	70
VIT. C	381	17
SÓDIO	12.777	581
GORD. TRANS	0	0


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

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



EJA

MARÇO / 2022

CARDÁPIO EJA - PARCIAL

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 01/03/2022 A 04/03/2022

	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	892	446
PROT.	47	23
LIPÍDEOS	23	11
SAT.	7	3
CARB.	124	62
FIBRA	14	7
CÁLCIO	83	42
MAGNÉSIO	184	92
FERRO	7	4
ZINCO	7	3
RETINOL	4	2
VIT. C	23	11
SÓDIO	911	455
GORD. TRANS	0	0

SEMANA DE 07/03/2022 A 11/03/2022

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

SEMANA DE 14/03/2022 A 18/03/2022

	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.427	485
PROT.	107	21
LIPÍDEOS	106	21
SAT.	17	3
CARB.	261	52
FIBRA	26	5
CÁLCIO	661	132
MAGNÉSIO	315	63
FERRO	14	3
ZINCO	14	3
RETINOL	258	52
VIT. C	99	20
SÓDIO	3960	792
GORD. TRANS	0	0

SEMANA DE 21/03/2022 A 25/03/2022

	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.449	490
PROT.	89	18
LIPÍDEOS	48	10
SAT.	16	3
CARB.	415	83
FIBRA	21	4

CÁLCIO	281	56
MAGNÉSIO	252	50
FERRO	13	3
ZINCO	11	2
RETINOL	132	26
VIT. C	101	20
SÓDIO	2140	428
GORD. TRANS	0	0

SEMANA DE 28/03/2022 A 01/04/2022

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