



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



**EJA**

**ABRIL / 2022**

**CARDÁPIO EJA - PARCIAL**

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
PRINCIPAL					1 ARROZ FRICASSÊ DE FRANGO COM REQUEIJÃO SALADA DE <b>REPOLHO</b>
KCAL TOTAL					395
	4	5	6	7	8
PRINCIPAL	ARROZ CARNE MOÍDA AO MOLHO LEGUME REFOGADO ( <b>REPOLHO</b> )	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUMES  ( <b>BATATA DOCE / FILÉ</b> )	ARROZ ESTROGONOFF DE CARNE LEGUME REFOGADO ( <b>ABÓBORA CABOTIÁ</b> )  SALADA CRUA ( <b>REPOLHO</b> )	ARROZ CARNE EM TIRAS REFOGADA  SALADA DE ALFACE	ARROZ FEIJÃO PRETO CARNE DE PANELA  LEGUME REFOGADO ( <b>CENOURA</b> )
KCAL TOTAL	364	432	456	331	367
	11	12	13	14	15
PRINCIPAL	MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS E LEGUMES ( <b>CENOURA</b> )	RISOTO DE CARNE EM TIRAS COM MILHO	MACARRÃO A BOLONHESA LEGUME REFOGADO ( <b>CENOURA</b> )	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS LEGUME REFOGADO ( <b>BATATA</b> ) MINGAU DE CHOCOLATE	<b>FERIADO</b>
KCAL TOTAL	451	282	469	922	0



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



EJA

CARDÁPIO EJA - PARCIAL

ABRIL / 2022

	18	19	20	21	22
PRINCIPAL	RISOTO DE FRANGO LEGUME REFOGADO (BATATA E CENOURA) (FILÉ)	MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS LEGUME REFOGADO (CENOURA)	ARROZ FRANGO AO MOLHO FAROFA DE CENOURA	FERIADO	RECESSO ESCOLAR
KCAL TOTAL	341	452	518	0	0
	25	26	27	28	29
PRINCIPAL	MACARRÃO COM CARNE DESFIADA E LEGUMES COM MOLHO	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO COM LEGUME (BATATA)	MACARRÃO A BOLONHESA LEGUME REFOGADO (CENOURA)	ARROZ COLORIDO FEIJÃO PRETO CARNE DE PANELA SALADA DE ALFACE	PÃO DE FORMA COM OVOS MEXIDOS E QUEIJO E/OU MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS E LEGUMES (CENOURA E BATATA)
KCAL TOTAL	446	450	469	305	288

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE ABRIL 2022

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
PRINCIPAL	Início das atividades pedagógicas

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	7.737	430
PROT. (g)	406	23
LIPÍDEOS (g)	186	10
SAT. (g)	54	3
CARB. (g)	1.088	60
FIBRA (g)	83	5
CÁLCIO (mg)	1.411	78
MAGNÉSIO (mg)	922	51
FERRO (mg)	42	2
ZINCO (mg)	42	2
RETINOL (mcg)	759	42
VIT. C (mg)	291	16
SÓDIO (mg)	8.081	449
GORD. TRANS (g)	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 poderá sofrer alterações com relação: aos hortifrutis pelo grau de maturação; excepcionalidades que possam ocorrer na unidade escolar; intercorrências com as entregas;

\* As substituições são permitidas dentro de alimentos do mesmo grupo alimentar, não sendo considerado alteração de cardápio por não ter alteração significativas na composição nutricional.

\* Cardápio elaborado de acordo com os critérios propostos pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar / FNDE (Resolução CD/FNDE nº6, de 08 de maio de 2020 e nº20, de 02 de dezembro de 2020).



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



EJA

CARDÁPIO EJA - PARCIAL

ABRIL / 2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 01/04/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	395	395
PROT. (g)	26	26
LIPÍDEOS (g)	10	10
SAT. (g)	3	3
CARB. (g)	47	47
FIBRA (g)	4	4
CÁLCIO (mg)	80	80
MAGNÉSIO (mg)	49	49
FERRO (mg)	2	2
ZINCO (mg)	2	2
RETINOL (mcg)	32	32
VIT. C (mg)	16	16
SÓDIO (mg)	590	590
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 04/04/2022 A 08/04/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1,949	390
PROT. (g)	113	23
LIPÍDEOS (g)	51	10
SAT. (g)	15	3
CARB. (g)	251	50
FIBRA (g)	23	5
CÁLCIO (mg)	271	54
MAGNÉSIO (mg)	275	55
FERRO (mg)	11	2
ZINCO (mg)	12	2
RETINOL (mcg)	47	9
VIT. C (mg)	103	21
SÓDIO (mg)	2433	487
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 11/04/2022 A 14/04/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2,125	531
PROT. (g)	102	26
LIPÍDEOS (g)	45	11
SAT. (g)	10	3
CARB. (g)	322	81
FIBRA (g)	21	5
CÁLCIO (mg)	555	139
MAGNÉSIO (mg)	251	63
FERRO (mg)	12	3
ZINCO (mg)	10	3
RETINOL (mcg)	547	137
VIT. C (mg)	66	16
SÓDIO (mg)	1794	449
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 18/04/2022 A 20/04/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.311	437
PROT. (g)	60	20
LIPÍDEOS (g)	26	9
SAT. (g)	8	3
CARB. (g)	206	69
FIBRA (g)	15	5
CÁLCIO (mg)	120	40
MAGNÉSIO (mg)	132	44
FERRO (mg)	5	2
ZINCO (mg)	6	2
RETINOL (mcg)	43	14
VIT. C (mg)	46	15
SÓDIO (mg)	1088	363
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 25/04/2022 A 29/04/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.957	391
PROT. (g)	104	21
LIPÍDEOS (g)	53	11
SAT. (g)	17	3
CARB. (g)	261	52
FIBRA (g)	21	4
CÁLCIO (mg)	386	77
MAGNÉSIO (mg)	215	43
FERRO (mg)	13	3
ZINCO (mg)	12	2
RETINOL (mcg)	90	18
VIT. C (mg)	61	12
SÓDIO (mg)	2176	435
GORD. TRANS (g)	0	0