



**EJA**

**CARDÁPIO EJA - PARCIAL**

**MAIO / 2022**

	<b>SEGUNDA</b>	<b>TERÇA</b>	<b>QUARTA</b>	<b>QUINTA</b>	<b>SEXTA</b>
	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME  SALADA CRUA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUMES SALADA CRUA	ARROZ CARNE EM TIRAS COM LEGUMES SALADA CRUA	ARROZ CARNE MOÍDA REFOGADA LEGUME REFOGADO SALADA CRUA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS SALADA CRUA
KCAL TOTAL	457	431	366	361	441
	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME	ARROZ FEIJÃO FRANGO EM CUBOS COM LEGUMES	MACARRÃO COM CENOURA E ERVILHA	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO SALADA CRUA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS SALADA CRUA
KCAL TOTAL	438	473	327	421	441
	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO FRICASSÊ DE FRANGO SALADA CRUA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES	ARROZ CARNE MOÍDA COM LEGUME SALADA CRUA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE LEGUME REFOGADO	PÃO COM CARNE MOÍDA FRUTA E/OU MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO
KCAL TOTAL	524	438	363	456	322



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



**EJA**

**CARDÁPIO EJA - PARCIAL**

**MAIO / 2022**

	23	24	25	26	27
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME	MACARRÃO COM FRANGO E PRESUNTO SALADA CRUA	ARROZ FRANGO AO MOLHO FAROFA DE LEGUMES	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME	<b>PRÁTICA PEDAGÓGICA</b>
KCAL TOTAL	473	472	518	447	0
	30	31	01/jun	02/jun	03/jun
PRINCIPAL	MACARRÃO COM PRESUNTO E LEGUME  SALADA CRUA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME	MACARRÃO A BOLONHESA	ARROZ COLORIDO FEIJÃO CARNE DE PANELA SALADA CRUA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES  SALADA CRUA
KCAL TOTAL	372	450	429	384	463

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
PRINCIPAL	Início das atividades pedagógicas

**VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE MAIO 2022**

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	10.267	428
PROT. (g)	530	22
LIPÍDEOS (g)	249	10
SAT. (g)	67	3
CARB. (g)	1.443	60
FIBRA (g)	135	6
CÁLCIO (mg)	1.293	54
MAGNÉSIO (mg)	1.651	69
FERRO (mg)	72	3
ZINCO (mg)	58	2
RETINOL (mcg)	519	22
VIT. C (mg)	353	15
SÓDIO (mg)	12.269	511
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 significativa 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).



CARDÁPIO EJA - PARCIAL

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 02/05/2022 A 06/05/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2,056	411
PROT. (g)	105	21
LIPÍDEOS (g)	58	12
SAT. (g)	17	3
CARB. (g)	273	55
FIBRA (g)	27	5
CÁLCIO (mg)	233	47
MAGNÉSIO (mg)	353	71
FERRO (mg)	15	3
ZINCO (mg)	14	3
RETINOL (mcg)	79	16
VIT. C (mg)	86	17
SÓDIO (mg)	2715	543
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 09/05/2022 A 13/05/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2,100	420
PROT. (g)	109	22
LIPÍDEOS (g)	46	9
SAT. (g)	10	2
CARB. (g)	302	60
FIBRA (g)	29	6
CÁLCIO (mg)	286	57
MAGNÉSIO (mg)	363	73
FERRO (mg)	15	3
ZINCO (mg)	10	2
RETINOL (mcg)	151	30
VIT. C (mg)	63	13
SÓDIO (mg)	2329	466
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 16/05/2022 A 20/05/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2,104	421
PROT. (g)	110	22
LIPÍDEOS (g)	58	12
SAT. (g)	15	3
CARB. (g)	283	57
FIBRA (g)	29	6
CÁLCIO (mg)	333	67
MAGNÉSIO (mg)	343	69
FERRO (mg)	16	3
ZINCO (mg)	12	2
RETINOL (mcg)	162	32
VIT. C (mg)	59	12
SÓDIO (mg)	2643	529
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 23/05/2022 A 26/05/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.909	477
PROT. (g)	103	26
LIPÍDEOS (g)	39	10
SAT. (g)	11	3
CARB. (g)	277	69
FIBRA (g)	21	5
CÁLCIO (mg)	179	45
MAGNÉSIO (mg)	276	69
FERRO (mg)	11	3
ZINCO (mg)	10	2
RETINOL (mcg)	50	12
VIT. C (mg)	69	17
SÓDIO (mg)	1970	492
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 30/05/2022 A 03/06/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.097	419
PROT. (g)	102	20
LIPÍDEOS (g)	49	10
SAT. (g)	13	3
CARB. (g)	308	62
FIBRA (g)	29	6
CÁLCIO (mg)	262	52
MAGNÉSIO (mg)	317	63
FERRO (mg)	15	3
ZINCO (mg)	12	2
RETINOL (mcg)	77	15
VIT. C (mg)	76	15
SÓDIO (mg)	2613	523
GORD. TRANS (g)	0	0