



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



EJA
FILANTRÓPICO

CARDÁPIO EJA FILANTRÓPICO - PARCIAL



JUNHO / 2022

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
			1	2	3
PRINCIPAL			MACARRÃO COM CARNE MOÍDA	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA / CUBOS)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA)
KCAL TOTAL			385	420	438
	6	7	8	9	10
PRINCIPAL	ARROZ CHINÊS (ERVILHA, OVOS, CENOURA, PRESUNTO)	MACARRÃO ALHO E ÓLEO CARNE DE PANELA (CUBOS) LEGUME REFOGADO (CENOURA) OU SOPA DE MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES	ARROZ CARNE DE PANELA (CUBOS) PURE DE BATATAS	MACARRÃO COM LEGUMES (BROCOLIS, CENOURA, ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)
KCAL TOTAL	353	413	414	313	433
	13	14	15	16	17
PRINCIPAL	ARROZ OMELETE DE FORNO OU OVOS MEXIDOS COM LEGUMES OU OVO COZIDO COM LEGUMES REFOGADOS (ACELGA / TOMATE) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUMES (ABÓBORA KABOTIÁ) FILÉ	MACARRÃO ALHO E ÓLEO CARNE COM LEGUME (ABOBRINHA) CUBOS SALADA CRUA (REPOLHO)	FERIADO	RECESSO
KCAL TOTAL	392	408	424	0	0



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



EJA
FILANTRÓPICO

CARDÁPIO EJA FILANTRÓPICO - PARCIAL



JUNHO / 2022

	20	21	22	23	24
PRINCIPAL	MACARRÃO ALHO E ÓLEO CARNE DE PANELA (CUBOS) LEGUME REFOGADO (CENOURA)	ARROZ ESCONDIDINHO DE BATATA COM FRANGO OU FRANGO COM BATATAS OU CANJA SALADA CRUA (PEPINO) FILÉ	MACARRÃO COM LEGUMES (ALMEIRÃO, CENOURA, ABOBRINHA)	ARROZ CHINÊS (ERVILHA, OVOS, CENOURA, PRESUNTO)	FERIADO
KCAL TOTAL	413	433	313	353	0
	27	28	29/jan	30/jan	01/jul
PRINCIPAL	MACARRÃO COM LEGUMES (BROCOLIS, CENOURA, ABOBRINHA)	ARROZ CHINÊS (ERVILHA, OVOS, CENOURA, PRESUNTO)	MACARRÃO ALHO E ÓLEO COZIDO DE CARNE COM MILHO (MILHO PODE SER EM RODELAS COM ESPIGA OU SOMENTE O MILHO) SALADA CRUA (REPOLHO COM TOMATE) ARROZ DOCE COM AÇÚCAR QUEIMADO	ARROZ FRANGO COM LEGUME (BATATA DOCE) OU FRANGO REFOGADO + BATATA DOCE ASSADA	PÃO DE LEITE COM CARNE DESFIADA CHÁ CANJICA
KCAL TOTAL	313	353	717	309	570

HORÁRIO DO SERVIÇO	
PRINCIPAL	Início das atividades pedagógicas

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE MAIO 2022

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	8.166	408
PROT. (g)	366	18
LIPÍDEOS (g)	184	9
SAT. (g)	59	3
CARB. (g)	1.235	62
FIBRA (g)	75	4
CÁLCIO (mg)	1.288	64
MAGNÉSIO (mg)	809	40
FERRO (mg)	41	2
ZINCO (mg)	39	2
RETINOL (mcg)	722	36
VIT. C (mg)	208	10
SÓDIO (mg)	8.432	422
GORD. TRANS (g)	0	0

Fábio Alfredo Gonçalves de Campos
Gerente de Alimentação Escolar

Miriz 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; excepcionais 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).



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



EJA
FILANTRÓPICO



JUNHO / 2022

CARDÁPIO EJA FILANTRÓPICO - PARCIAL

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 01/06/2022 A 03/06/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.244	415
PROT. (g)	60	20
LIPÍDEOS (g)	28	9
SAT. (g)	8	3
CARB. (g)	186	62
FIBRA (g)	16	5
CÁLCIO (mg)	141	47
MAGNÉSIO (mg)	184	61
FERRO (mg)	9	3
ZINCO (mg)	7	2
RETINOL (mcg)	73	24
VIT. C (mg)	32	11
SÓDIO (mg)	1084	361
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 06/06/2022 A 10/06/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.925	385
PROT. (g)	84	17
LIPÍDEOS (g)	46	9
SAT. (g)	14	3
CARB. (g)	287	57
FIBRA (g)	17	3
CÁLCIO (mg)	201	40
MAGNÉSIO (mg)	178	36
FERRO (mg)	10	2
ZINCO (mg)	9	2
RETINOL (mcg)	198	40
VIT. C (mg)	46	9
SÓDIO (mg)	2247	449
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 13/06/2022 A 15/06/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.224	408
PROT. (g)	56	19
LIPÍDEOS (g)	31	10
SAT. (g)	8	3
CARB. (g)	180	60
FIBRA (g)	17	6
CÁLCIO (mg)	176	59
MAGNÉSIO (mg)	164	55
FERRO (mg)	7	2
ZINCO (mg)	7	2
RETINOL (mcg)	75	25
VIT. C (mg)	40	13
SÓDIO (mg)	1408	469
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 20/06/2022 A 23/06/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.511	378
PROT. (g)	70	18
LIPÍDEOS (g)	30	8
SAT. (g)	9	2
CARB. (g)	235	59
FIBRA (g)	11	3
CÁLCIO (mg)	176	44
MAGNÉSIO (mg)	115	29
FERRO (mg)	6	2
ZINCO (mg)	7	2
RETINOL (mcg)	116	29
VIT. C (mg)	53	13
SÓDIO (mg)	1641	410
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 27/06/2022 A 01/07/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.262	452
PROT. (g)	97	19
LIPÍDEOS (g)	49	10
SAT. (g)	20	4
CARB. (g)	348	70
FIBRA (g)	15	3
CÁLCIO (mg)	593	119
MAGNÉSIO (mg)	168	34
FERRO (mg)	9	2
ZINCO (mg)	10	2
RETINOL (mcg)	261	52
VIT. C (mg)	36	7
SÓDIO (mg)	2052	410
GORD. TRANS (g)	0	0