



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



**EJA**

**CARDÁPIO EJA - PARCIAL**

**JULHO / 2022**

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
PRINCIPAL					1 PÃO DE LEITE COM CARNE CHÁ CANJICA
KCAL TOTAL					570
	4	5	6	7	8
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA LEGUME REFOGADO (CENOURA)	ARROZ FEIJÃO CARNE OU FRANGO COM LEGUMES (CENOURA)	MACARRÃO COM LEGUMES (CENOURA) LEGUME REFOGADO (CHUCHU) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA LEGUME REFOGADO	MACARRÃO COM LEGUMES LEGUME REFOGADO (BETERRABA)
KCAL TOTAL	403	384	480	448	415
	11	12	13	14	15
PRINCIPAL	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
KCAL TOTAL	0	0	0	0	0

**OBSERVAÇÃO:** Todos os gêneros perecíveis devem ser ajustados para utilização em sua totalidade na semana de 04/07 a 08/07, não devendo ficar em estoque ou no refrigerador das unidades escolares no período de recesso. Os gêneros devem ser utilizados no cardápio ou como complementação do mesmo, são eles: pão, queijo, ovos, carne, frango, frutas, legumes e verduras (in natura ou minimamente processadas).



CARDÁPIO EJA - PARCIAL



JULHO / 2022

	18	19	20	21	22
PRINCIPAL	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
KCAL TOTAL	0	0	0	0	0
	25	26	27	28	29
PRINCIPAL	PRÁTICA PEDAGÓGICA	MACARRÃO A BOLONHESA	MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO E ERVILHA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUMES (CENOURA) SALADA CRUA (PEPINO COM TOMATE)
KCAL TOTAL	0	402	424	396	459

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE JULHO 2022

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
PRINCIPAL	Início das atividades pedagógicas

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	4.382	438
PROT. (g)	211	23
LIPÍDEOS (g)	97	11
SAT. (g)	32	4
CARB. (g)	652	72
FIBRA (g)	55	6
CÁLCIO (mg)	734	82
MAGNÉSIO (mg)	587	65
FERRO (mg)	28	3
ZINCO (mg)	23	3
RETINOL (mcg)	208	23
VIT. C (mg)	119	13
SÓDIO (mg)	4.532	504
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

JULHO / 2022

CARDÁPIO EJA - PARCIAL

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 04/07/2022 A 08/07/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.129	426
PROT. (g)	103	21
LIPÍDEOS (g)	43	9
SAT. (g)	12	2
CARB. (g)	331	66
FIBRA (g)	32	6
CÁLCIO (mg)	230	46
MAGNÉSIO (mg)	328	66
FERRO (mg)	14	3
ZINCO (mg)	12	2
RETINOL (mcg)	10	2
VIT. C (mg)	78	16
SÓDIO (mg)	2154	431
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 26/07/2022 A 29/07/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.682	421
PROT. (g)	83	21
LIPÍDEOS (g)	36	9
SAT. (g)	10	2
CARB. (g)	243	61
FIBRA (g)	19	5
CÁLCIO (mg)	182	46
MAGNÉSIO (mg)	205	51
FERRO (mg)	11	3
ZINCO (mg)	9	2
RETINOL (mcg)	77	19
VIT. C (mg)	34	9
SÓDIO (mg)	1852	463
GORD. TRANS (g)	0	0