



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



**EJA
FILANTRÓPICO**

CARDÁPIO EJA FILANTRÓPICO - 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 CARE DE PANELA LEGUME REFOGADO (CHUCHU)	ARROZ FEIJÃO CARNE OU FRANGO COM LEGUMES (CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA)	MACARRÃO COM CARNE/FRANGO E LEGUMES (CENOURA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA LEGUME REFOGADO	MACARRÃO COM CARNE/FRANGO E LEGUMES
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



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



EJA
FILANTRÓPICO

CARDÁPIO EJA FILANTRÓPICO - 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 LEGUME REFOGADO (CENOURA)	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
FILANTRÓPICO

JULHO / 2022

CARDÁPIO EJA FILANTRÓPICO - 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