



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



EJA
FILANTRÓPICO

CARDÁPIO EJA FILANTRÓPICO - PARCIAL

AGOSTO / 2022

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	1	2	3	4	5
PRINCIPAL	ARROZ OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ERVILHA, CENOURA) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BATATA)	MACARRÃO À BOLONHESA (TOMATE P/ MOLHO/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FRANGO AO MOLHO COM LEGUME (TOMATE P/ MOLHO - BATATA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (ABOBRINHA / CENOURA) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ALMEIRÃO) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)
KCAL TOTAL	385	433	359	429	478
	8	9	10	11	12
PRINCIPAL	MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE E LEGUME (TOMATE/ABOBRINHA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME OU OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (CENOURA/VAGEM) LEGUME REFOGADO (REPOLHO COM TOMATE)	MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO DESMIADO E LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) COLORAU SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ NHOQUE COM MOLHO DE CARNE LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (ALFACE COM TOMATE)	ARROZ OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/COUVE-MANTEIGA) OU OMELETE DE LEGUMES LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ACELGA)
KCAL TOTAL	445	478	428	483	363
	15	16	17	18	19
PRINCIPAL	ARROZ OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ERVILHA, CENOURA) OU OMELETE DE LEGUMES LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BATATA)	ARROZ NHOQUE COM FRANGO DESMIADO AO MOLHO (COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA COZIDA (CENOURA)	MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE E LEGUMES (CENOURA/ ABOBRINHA / ALMEIRÃO/COLORAU) SALADA COZIDA (BETERRABA)	ARROZ CARNE AO MOLHO COM LEGUME (MANDIOCA) SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA RALADA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO COM TOMATE)
KCAL TOTAL	363	474	445	411	446



CARDÁPIO EJA FILANTRÓPICO - PARCIAL



AGOSTO / 2022

	22	23	24	25	26
PRINCIPAL	MACARRÃO À BOLONHESA (TOMATE+MOLHO/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME (BATATAS) OU TORTA MADALENA SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA)	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (ACELGA, CENOURA/COLORAU) SALADA COZIDA (CHUCHU)	ARROZ CARNE COM LEGUME (MANDIOCA) FAROFÁ COM LEGUMES (CENOURA) SALADA CRUA (ALFACE COM TOMATE)	ARROZ COM OVOS MEXIDOS E LEGUMES REFOGADOS (CENOURA / VAGEM / ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO) BOLO BÁSICO
KCAL TOTAL	436	429	438	601	380
	29	30	31	01/set	02/set
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVOX MEXIDOS COM LEGUMES (ERVILHA, CENOURA)	MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE E LEGUMES (TOMATE / CENOURA / ABOBRINHA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FRANGO AO MOLHO COM TOMATE E LEGUME (BATATA/COLORAU) SALADA CRUA (ACELGA COM CENOURA) SALADA DE FRUTA (MAMÃO/LARANJA/MAÇÃ)	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (CENOURA / VAGEM / ABOBRINHA/COLORAU) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ TORTA DE CARNE COM LEGUMES OU CARNE COM LEGUMES (BROCOLIS / CENOURA / SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE))
KCAL TOTAL	490	481	410	425	308

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE AGOSTO 2022

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
PRINCIPAL	Início das atividades pedagógicas

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	10.820	433
PROT. (g)	490	20
LIPÍDEOS (g)	245	10
SAT. (g)	67	3
CARB. (g)	1.655	66
FIBRA (g)	140	6
CÁLCIO (mg)	1.608	64
MAGNÉSIO (mg)	1.352	54
FERRO (mg)	61	2
ZINCO (mg)	54	2
RETINOL (mcg)	674	27
VIT. C (mg)	631	25
SÓDIO (mg)	13.304	532
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

AGOSTO / 2022

CARDÁPIO EJA FILANTRÓPICO - PARCIAL

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 01/08/2022 A 05/08/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.084	417
PROT. (g)	95	19
LIPÍDEOS (g)	49	10
SAT. (g)	13	3
CARB. (g)	315	63
FIBRA (g)	29	6
CÁLCIO (mg)	351	70
MAGNÉSIO (mg)	248	50
FERRO (mg)	12	2
ZINCO (mg)	11	2
RETINOL (mcg)	144	29
VIT. C (mg)	147	29
SÓDIO (mg)	2511	502
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 08/08/2022 A 12/08/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.199	440
PROT. (g)	105	21
LIPÍDEOS (g)	50	10
SAT. (g)	14	3
CARB. (g)	332	66
FIBRA (g)	31	6
CÁLCIO (mg)	395	79
MAGNÉSIO (mg)	276	55
FERRO (mg)	13	3
ZINCO (mg)	11	2
RETINOL (mcg)	170	34
VIT. C (mg)	142	28
SÓDIO (mg)	3130	626
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 15/08/2022 A 19/08/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.139	428
PROT. (g)	91	18
LIPÍDEOS (g)	53	11
SAT. (g)	14	3
CARB. (g)	321	64
FIBRA (g)	23	5
CÁLCIO (mg)	247	49
MAGNÉSIO (mg)	279	56
FERRO (mg)	12	2
ZINCO (mg)	11	2
RETINOL (mcg)	168	34
VIT. C (mg)	83	17
SÓDIO (mg)	2765	553
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 22/08/2022 A 26/08/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.285	457
PROT. (g)	100	20
LIPÍDEOS (g)	47	9
SAT. (g)	14	3
CARB. (g)	363	73
FIBRA (g)	30	6
CÁLCIO (mg)	350	70
MAGNÉSIO (mg)	282	56
FERRO (mg)	12	2
ZINCO (mg)	11	2
RETINOL (mcg)	112	22
VIT. C (mg)	133	27
SÓDIO (mg)	2424	485
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 29/08/2022 A 02/09/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.113	423
PROT. (g)	99	20
LIPÍDEOS (g)	47	9
SAT. (g)	12	2
CARB. (g)	325	65
FIBRA (g)	28	6
CÁLCIO (mg)	264	53
MAGNÉSIO (mg)	266	53
FERRO (mg)	12	2
ZINCO (mg)	11	2
RETINOL (mcg)	80	16
VIT. C (mg)	126	25
SÓDIO (mg)	2474	495
GORD. TRANS (g)	0	0