



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



EJA
FILANTRÓPICO

CARDÁPIO EJA FILANTRÓPICO - PARCIAL



SETEMBRO / 2022

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
				1	2
PRINCIPAL				MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (CENOURA / ABOBRINHA/COLORAU) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ TORTA DE CARNE COM LEGUMES OU CARNE COM LEGUMES (BROCOLIS / CENOURA / ABOBRINHA/MOIDA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)
KCAL TOTAL				425	308
	5	6	7	8	9
PRINCIPAL	ARROZ CARNE EM TIRAS AO MOLHO (TOMATE/COLORAU/CARNE TIRAS) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS) MAIONESE DE LEGUMES (BATATA/CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA)	FERIADO	ARROZ FRANGO REFOGADO EM CUBOS LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/COUVE-FLORES) OU OMELETE DE LEGUMES LEGUME REFOGADO (ACELGA) SALADA CRUA (RUCULA)
KCAL TOTAL	487	453	0	483	386
	12	13	14	15	16
PRINCIPAL	PRÁTICA PEDAGÓGICA	MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE E LEGUMES (CENOURA/ ABOBRINHA /COLORAU/CUBOS) SALADA COZIDA (BETERRABA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	ARROZ NHOQUE COM MOLHO DE FRANGO DESFIADO LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA (ACELGA/TOMATE)	ARROZ POLENTA COM CARNE AO MOLHO (COLORAU/CARNE CUBOS) SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA RALADA)	ARROZ OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (BROCOLIS/ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO COM TOMATE)
KCAL TOTAL	0	453	418	456	315



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



EJA
FILANTRÓPICO

CARDÁPIO EJA FILANTRÓPICO - PARCIAL



SETEMBRO / 2022

	19	20	21	22	23
PRINCIPAL	ARROZ NHOQUE À BOLONHESA (EXTRATO/MOIDA) LEGUME REFOGADO (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (ABOBRINHA, CENOURA/COLORAU) SALADA COZIDA (BETERRABA) CANJICA	ARROZ CARNE DE PANELA (CUBOS) CUZCUZ DE LEGUME OU FAROFA DE LEGUMES (TOMATE/CENOURA/ERVILHA)	ARROZ OVOS MEXIDOS E LEGUMES REFOGADOS (CENOURA / COUVE-MANTEIGA / ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO)
KCAL TOTAL	461	531	818	498	360
	26	27	28	29	30
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVOX MEXIDOS COM LEGUMES (ERVILHA, CENOURA) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BATATA DOCE)	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE CARNE (EXTRATO/MOIDA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ NHOQUE COM FRANGO AO MOLHO COM TOMATE (COLORAU) SALADA CRUA (ACELGA COM CENOURA)	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (CENOURA / ABOBRINHA/COLORAU) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ CARNE COM LEGUMES (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ALMEIRÃO/TOMATE) BOLO DE CENOURA
KCAL TOTAL	428	475	322	425	615

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE SETEMBRO 2022

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
PRINCIPAL	início das atividades pedagógicas

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	9.152	458
PROT. (g)	410	21
LIPÍDEOS (g)	209	10
SAT. (g)	62	3
CARB. (g)	1.394	70
FIBRA (g)	102	5
CÁLCIO (mg)	1.404	70
MAGNÉSIO (mg)	1.140	57
FERRO (mg)	48	2
ZINCO (mg)	45	2
RETINOL (mcg)	648	32
VIT. C (mg)	526	26
SÓDIO (mg)	12.019	601
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

SETEMBRO / 2022

CARDÁPIO EJA FILANTRÓPICO - PARCIAL

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 01/09/2022 A 02/09/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	733	366
PROT. (g)	39	20
LIPÍDEOS (g)	14	7
SAT. (g)	4	2
CARB. (g)	110	55
FIBRA (g)	7	3
CÁLCIO (mg)	76	38
MAGNÉSIO (mg)	63	31
FERRO (mg)	3	2
ZINCO (mg)	4	2
RETINOL (mcg)	6	3
VIT. C (mg)	36	18
SÓDIO (mg)	838	419
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 05/09/2022 A 09/09/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.809	452
PROT. (g)	76	19
LIPÍDEOS (g)	48	12
SAT. (g)	13	3
CARB. (g)	267	67
FIBRA (g)	24	6
CÁLCIO (mg)	286	72
MAGNÉSIO (mg)	278	70
FERRO (mg)	11	3
ZINCO (mg)	10	2
RETINOL (mcg)	122	31
VIT. C (mg)	118	30
SÓDIO (mg)	2885	721
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 13/09/2022 A 16/09/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.678	420
PROT. (g)	78	19
LIPÍDEOS (g)	37	9
SAT. (g)	11	3
CARB. (g)	257	64
FIBRA (g)	16	4
CÁLCIO (mg)	167	42
MAGNÉSIO (mg)	180	45
FERRO (mg)	9	2
ZINCO (mg)	8	2
RETINOL (mcg)	101	25
VIT. C (mg)	69	17
SÓDIO (mg)	2352	588
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 19/09/2022 A 23/09/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.668	534
PROT. (g)	110	22
LIPÍDEOS (g)	64	13
SAT. (g)	23	5
CARB. (g)	409	82
FIBRA (g)	31	6
CÁLCIO (mg)	624	125
MAGNÉSIO (mg)	326	65
FERRO (mg)	14	3
ZINCO (mg)	12	2
RETINOL (mcg)	322	64
VIT. C (mg)	134	27
SÓDIO (mg)	3187	637
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 26/09/2022 A 30/09/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.264	453
PROT. (g)	107	21
LIPÍDEOS (g)	46	9
SAT. (g)	12	2
CARB. (g)	351	70
FIBRA (g)	24	5
CÁLCIO (mg)	250	50
MAGNÉSIO (mg)	292	58
FERRO (mg)	11	2
ZINCO (mg)	11	2
RETINOL (mcg)	96	19
VIT. C (mg)	170	34
SÓDIO (mg)	2756	551
GORD. TRANS (g)	0	0