



CARDÁPIO EJA - PARCIAL



OUTUBRO / 2022

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	3	4	5	6	7
PRINCIPAL	ARROZ NHOQUE COM CARNE AO MOLHO (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (REPOLHO/CENOURA)	ARROZ OMELETE COM LEGUMES (CENOURA/CHICORIA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ CARNE COM LEGUME (BATATA DOCE CUBOS/COLORAU) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)	MACARRÃO COM CARNE DESFIADA E LEGUMES (CENOURA / ABOBRINHA/COLORAU/TIRAS) SALADA CRUA (ALFACE)	PÃO COM SALSICHA CHÁ GELADO GELATINA COLORIDA E/OU MACARRÃO A BOLONHESA
KCAL TOTAL	474	480	486	436	336
	10	11	12	13	14
PRINCIPAL	ARROZ CARNE COM LEGUMES (ABOBRINHA/CUBOS) FAROFA COM OVOS E LEGUMES (CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO (COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (PEPINO)	FERIADO	ARROZ CARNE CUBOS AO MOLHO COM LEGUMES (MANDIOCA/CUBOS/COLORAU) SALADA CRUA (REPOLHO)	MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS E LEGUMES (CENOURA/ACELGA/BROCOLIS/TIRAS/ EXTRATO) SALADA CRUA (ALMEIRÃO) BOLO DE CHOCOLATE
** PARA ESSA SEMANA ESTAREMOS ENVIANDO PÃO DE QUEIJO (PER CAPITA DE 05 UNIDADES POR ALUNO) E PIPOCA - CADA UNIDADE ESCOLAR PODERÁ PROGRAMAR O SEU SERVIMENTO PARA TODOS OS ALUNOS					
** ENTRE OS DIAS 07/10 A 14/10 - O CARDÁPIO ESTÁ VOLTADO PARA AS COMEMORAÇÕES DO DIA DAS CRIANÇAS - DE ACORDO COM A DISPONIBILIDADE DOS GÊNEROS A UNIDADE ESCOLAR PODE REALIZAR OS PREPAROS ENTRE ESSES DIAS					
KCAL TOTAL	642	433		505	703
	17	18	19	20	21
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CHUCHU) LEGUMES REFOGADO (REPOLHO/CENOURA)	MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE E LEGUMES (CENOURA/ ABOBRINHA /COLORAU/CARNE CUBOS) SALADA COZIDA (BETERRABA)	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE CARNE DESFIADO (CUBOS/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA (ACELGATOMATE)	ARROZ NHOQUE COM CARNE AO MOLHO (COLORAU/CARNE TIRAS) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA RALADA)	ARROZ NHOQUE COM CARNE AO MOLHO (COLORAU/CARNE TIRAS) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA RALADA)
KCAL TOTAL	462	471	529	463	463



CARDÁPIO EJA - PARCIAL



OUTUBRO / 2022

	24	25	26	27	28
PRINCIPAL	ARROZ NHOQUE COM MOLHO DE CARNE (EXTRATO/CUBOS) LEGUME REFOGADO (ACELGA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)	MACARRÃO COM CARNE TIRAS DESMIADO E LEGUMES (TIRAS/ABOBRINHA, CENOURA/COLORAU) SALADA COZIDA (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS E LEGUMES REFOGADOS (CENOURA / COUVE-MANTEIGA / ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ CARNE DE PANELA (CUBOS) LEGUME ASSADO OU REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (ALFACE)
KCAL TOTAL	461	531	455	494	444
	31	01/nov	02/nov	03/nov	04/nov
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ERVILHA, CENOURA) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BATATA DOCE)	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE CARNE (EXTRATO/CUBOS) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (PEPINO)	FERIADO	ARROZ NHOQUE COM CARNE DESFIADA SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM LEGUMES (CENOURA) LEGUME REFOGADO (COUVE- FLOR/BROCOLIS) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)
KCAL TOTAL	428	475		488	491

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
PRINCIPAL	Início das atividades pedagógicas

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE OUTUBRO 2022

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	9.686	484
PROT. (g)	435	22
LÍPIDEOS (g)	229	11
SAT. (g)	64	3
CARB. (g)	1.470	74
FIBRA (g)	145	7
CÁLCIO (mg)	1.706	85
MAGNÉSIO (mg)	1.555	78
FERRO (mg)	67	3
ZINCO (mg)	52	3
RETINOL (mcg)	677	34
VIT. C (mg)	555	28
SÓDIO (mg)	13.104	655
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



Outubro / 2022

CARDÁPIO EJA - PARCIAL

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 03/10/2022 A 07/10/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.212	442
PROT. (g)	105	21
LIPÍDEOS (g)	50	10
SAT. (g)	14	3
CARB. (g)	335	67
FIBRA (g)	29	6
CÁLCIO (mg)	346	69
MAGNÉSIO (mg)	322	64
FERRO (mg)	15	3
ZINCO (mg)	12	2
RETINOL (mcg)	104	21
VIT. C (mg)	90	18
SÓDIO (mg)	2858	572
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 10/10/2022 A 14/10/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.283	571
PROT. (g)	95	24
LIPÍDEOS (g)	49	12
SAT. (g)	15	4
CARB. (g)	366	91
FIBRA (g)	32	8
CÁLCIO (mg)	410	103
MAGNÉSIO (mg)	353	88
FERRO (mg)	13	3
ZINCO (mg)	11	3
RETINOL (mcg)	169	42
VIT. C (mg)	147	37
SÓDIO (mg)	2505	626
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 17/10/2022 A 21/10/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.378	476
PROT. (g)	106	21
LIPÍDEOS (g)	58	12
SAT. (g)	16	3
CARB. (g)	358	72
FIBRA (g)	37	7
CÁLCIO (mg)	342	68
MAGNÉSIO (mg)	383	77
FERRO (mg)	17	3
ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	168	34
VIT. C (mg)	85	17
SÓDIO (mg)	3548	710
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 24/10/2022 A 28/10/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.385	477
PROT. (g)	109	22
LIPÍDEOS (g)	60	12
SAT. (g)	16	3
CARB. (g)	354	71
FIBRA (g)	40	8
CÁLCIO (mg)	531	106
MAGNÉSIO (mg)	417	83
FERRO (mg)	18	4
ZINCO (mg)	14	3
RETINOL (mcg)	167	33
VIT. C (mg)	230	46
SÓDIO (mg)	3481	696
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 31/10/2022 A 04/11/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.881	470
PROT. (g)	83	21
LIPÍDEOS (g)	49	12
SAT. (g)	13	3
CARB. (g)	278	70
FIBRA (g)	30	7
CÁLCIO (mg)	284	71
MAGNÉSIO (mg)	319	80
FERRO (mg)	14	3
ZINCO (mg)	11	3
RETINOL (mcg)	166	42
VIT. C (mg)	97	24
SÓDIO (mg)	2980	745
GORD. TRANS (g)	0	0