



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



EJA
FILANTRÓPICO

CARDÁPIO EJA FILANTRÓPICO - 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 CARNE MOÍDA 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 |
| SEMANA DA CRIANÇA | ** 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 (ACELGA/TOMATE) | ARROZ NHOQUE COM CARNE AO MOLHO (COLORAU/CARNE TIRAS) SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA RALADA) | ARROZ NHOQUE COM CARNE AO MOLHO (COLORAU/CARNE TIRAS) SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA RALADA) |
| KCAL TOTAL | 462 | 471 | 529 | 463 | 463 |



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



EJA
FILANTRÓPICO

CARDÁPIO EJA FILANTRÓPICO - PARCIAL



OUTUBRO / 2022

| | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
|------------|---|---|--|--|--|
| PRINCIPAL | ARROZ NHOQUE COM MOLHO DE CARNE (EXTRATO/CUBOS) LEGUME REFOGADO (ACELGA) | 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 POLENTE 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
FILANTRÓPICO



Outubro / 2022

CARDÁPIO EJA FILANTRÓPICO - 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 |