



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



EJA

CARDÁPIO EJA - PARCIAL

CARDÁPIO PROPOSTO

NOVEMBRO / 2022

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	31/out	1	2	3	4
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 E LEGUMES (CENOURA / ABOBRINHA/COLORAU/CUBOS) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM LEGUMES (CENOURA) LEGUME REFOGADO (COUVE- FLOR/BROCOLIS) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)
KCAL TOTAL	705	755	0	689	453
	7	8	9	10	11
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (ABOBRINHA/CUBOS) FAROFA COM OVOS E LEGUMES (CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA/CUBOS) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA (REPOLHO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE CUBOS COM LEGUMES (MANDIOCA/CUBOS) SALADA CRUA (REPOLHO)	MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS E LEGUMES (CENOURA/ACELGA/BROCOLIS/TIR AS) SALADA CRUA (ALFACE)
KCAL TOTAL	642	433		505	703
	14	15	16	17	18
PRINCIPAL	RECESSO	FERIADO	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE CARNE DESMIADO (CUBOS) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA (ACELGA/TOMATE)	ARROZ NHOQUE COM CARNE AO MOLHO (COLORAU/CARNE TIRAS) SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA RALADA) SALADA DE FRUTA (BANANA/LARANJA/MAÇÃ)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE / TOMATE) SALADA CRUA (PEPINO)
KCAL TOTAL	0	0	529	463	453



CARDÁPIO EJA - PARCIAL

NOVEMBRO / 2022

	21	22	23	24	25
PRINCIPAL SEMANA CONCIÊNCIA NEGRA 	ARROZ NHOQUE COM MOLHO DE CARNE (EXTRATO/CUBOS) LEGUME REFOGADO (ACELGA/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO PRETO FAROFA COM CARNE DE PORCO MOIDA E CEBOLA LEGUME REFOGADO (BATATA/ESPINAFRE) 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 FEIJÃO CARNE DE PENELA (CUBOS) LEGUME ASSADO OU REFOGADO (ABOBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (ALFACE)
KCAL TOTAL	461	531	455	494	444
	28	29	30	01/dez	02/dez
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)	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO COM LEGUME (COLORAU/BATATA/CENOURA) LEGUMES REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ NHOQUE COM CARNE DESFIADA E LEGUMES (CENOURA / ABOBRINHA/COLORAU/CUBOS) 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 NOVEMBRO 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;

\* O uso dos HORTIFRUTIS deve ocorrer de acordo com a data de recebimento e perecibilidade, não sendo considerado como troca/alteração de cardápio;

\* 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

NOVEMBRO / 2022

CARDÁPIO EJA - PARCIAL

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 31/10/2022 A 04/11/2022		
	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 07/11/2022 A 11/11/2022		
	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 14/11/2022 A 18/11/2022		
	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 21/11/2022 A 25/11/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.385	477
PROT. (g)	109	22
LÍPIDEOS (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 28/11/2022 A 02/12/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.881	470
PROT. (g)	83	21
LÍPIDEOS (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