



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



EJA
FILANTRÓPICO

CARDÁPIO EJA FILANTRÓPICO - PARCIAL

NOVEMBRO / 2022

	SEGUNDA 31/out	TERÇA 1	QUARTA 2	QUINTA 3	SEXTA 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 DESFIAADA(COLORAU)	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM LEGUMES (CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)
KCAL TOTAL	428	475	0	488	491
	7	8	9	10	11
PRINCIPAL	ARROZ NHOQUE DE FRANGO (COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA/VAGEM) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ERVILHA) LEGUMES (BETERRABA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA/CUBOS) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA (REPOLHO/TOMATE)	MACARRÃO C/ CARNE EM TIRAS COM MOLHO (EXTRATO) LEGUMES REFOGADO (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO/PEPINO)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS OU OMELETE COM LEGUMES (BROCOLIS/CENOURA) SALADA CRUA (ALFACE)
KCAL TOTAL	465	495	462	437	487
	14	15	16	17	18
PRINCIPAL	RECESSO	FERIADO	ARROZ FEIJÃO FRANGO CUBOS COM LEGUMES (MANDIOCA)	MACARRÃO C/CARNE AO MOLHO (COLORAU/CARNE CUBOS) LEGUME REFOGADO (BATATA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES (EXTRATO/ABÓBORA)
KCAL TOTAL	0	0	480	471	408




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



EJA
FILANTRÓPICO

CARDÁPIO EJA FILANTRÓPICO - PARCIAL

NOVEMBRO / 2022

	21	22	23	24	25
PRINCIPAL 	ARROZ FEIJÃO COZIDO DE CARNE COM LEGUME (BATATA DOCE/EXTRATO/CUBOS)	ARROZ FEIJÃO PRETO FAROFA COM CARNE DE PORCO MOIDA E CEBOLA CANJICA	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (ABOBRINHA, CENOURA/COLORAU)	ARROZ NHOQUE A BOLONHESA(COLORAU) LEGUMES REFOGADOS (CENOURA / COUVE-MANTEIGA / ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (MANDIOCA/CUBOS) SALADA CRUA (ALFACE) BOLO DE FUBÁ
SEMANA CONSCIÊNCIA NEGRA					
KCAL TOTAL	420	841	426	465	728
	28	29	30	01/dez	02/dez
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ERVILHA, CENOURA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)	ARROZ NHOQUE COM CARNE DESFIADA (COLORAU/TOMATE/CUBOS) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO COM LEGUME (COLORAU/BATATA/CENOURA) LEGUMES REFOGADO (BETERRABA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE CARNE (EXTRATO/CUBOS) LEGUMES REFOGADOS (CENOURA / ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDO OU OMELETE COM LEGUMES (CENOURA) LEGUME REFOGADO (COUVE-FLORES/BROCOLIS) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)
KCAL TOTAL	460	461	554	441	462

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE NOVEMBRO 2022

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
PRINCIPAL	Início das atividades pedagógicas

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	9.438	497
PROT. (g)	407	21
LIPÍDEOS (g)	216	11
SAT. (g)	63	3
CARB. (g)	1.461	77
FIBRA (g)	132	7
CÁLCIO (mg)	1.468	77
MAGNÉSIO (mg)	1.501	79
FERRO (mg)	60	3
ZINCO (mg)	48	3
RETINOL (mcg)	551	29
VIT. C (mg)	419	22
SÓDIO (mg)	12.120	638
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

** Desenho feito pelos alunos do 5º Ano da E.M. Luiz Marques Castelo

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

NOVEMBRO / 2022

CARDÁPIO EJA FILANTRÓPICO - PARCIAL

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

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

SEMANA DE 07/10/2022 A 11/11/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.346	469
PROT. (g)	106	27
LIPÍDEOS (g)	60	15
SAT. (g)	16	4
CARB. (g)	345	86
FIBRA (g)	40	10
CÁLCIO (mg)	439	110
MAGNÉSIO (mg)	416	104
FERRO (mg)	17	4
ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	168	42
VIT. C (mg)	120	30
SÓDIO (mg)	3820	955
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 14/11/2022 A 18/11/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.358	453
PROT. (g)	58	12
LIPÍDEOS (g)	28	6
SAT. (g)	7	1
CARB. (g)	218	44
FIBRA (g)	18	4
CÁLCIO (mg)	128	26
MAGNÉSIO (mg)	233	47
FERRO (mg)	9	2
ZINCO (mg)	7	1
RETINOL (mcg)	7	1
VIT. C (mg)	66	13
SÓDIO (mg)	1256	251
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 21/11/2022 A 25/11/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.880	576
PROT. (g)	115	23
LIPÍDEOS (g)	62	12
SAT. (g)	22	4
CARB. (g)	463	93
FIBRA (g)	30	6
CÁLCIO (mg)	483	97
MAGNÉSIO (mg)	366	73
FERRO (mg)	15	3
ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	179	36
VIT. C (mg)	67	13
SÓDIO (mg)	2954	591
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 28/11/2022 A 02/12/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.475	492
PROT. (g)	67	22
LIPÍDEOS (g)	33	11
SAT. (g)	8	3
CARB. (g)	225	75
FIBRA (g)	25	8
CÁLCIO (mg)	246	82
MAGNÉSIO (mg)	263	88
FERRO (mg)	10	3
ZINCO (mg)	8	3
RETINOL (mcg)	99	33
VIT. C (mg)	79	26
SÓDIO (mg)	2087	696
GORD. TRANS (g)	0	0