



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



EJA  
FILANTRÓPICO

CARDÁPIO EJA FILANTRÓPICO - PARCIAL

DEZEMBRO / 2022

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
				1	2
PRINCIPAL				ARROZ POLENTA COM MOLHO DE CARNE (EXTRATO/CUBOS) LEGUMES REFOGADA(CENOURA / ABOBRINHA/COLORAU/CUBOS) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDO OU OMELETE COM LEGUMES (CENOURA) LEGUME REFOGADO (COUVE-FLOR/BROCOLIS) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)
KCAL TOTAL				441	462
	5	6	7	8	9
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDO OU OMELETE COM LEGUMES (CENOURA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)	ARROZ ESTROGONOFE DE CARNE (EXTRATO/TIRAS) LEGUME REFOGADO (BATATA) BOLO DE CHOCOLATE	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (ABOBRINHA, CENOURA/COLORAU) SALADA COZIDA (BETERRABA)	MACARRÃO COM E CARNE (LEGUMES)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (LEGUME)
KCAL TOTAL	478	706	454	392	379
	12	13	14	15	16
PRINCIPAL	MACARRÃO COM CARNE OU FRANGO	ARROZ FEIJÃO CARNE COM ERVILHA	MACARRÃO COM CARNE OU FRANGO	ARROZ FEIJÃO CARNE OU FRANGO AO MOLHO	MACARRÃO COM CARNE OU FRANGO
KCAL TOTAL	404	379	404	418	392



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



EJA  
FILANTRÓPICO

CARDÁPIO EJA FILANTRÓPICO - PARCIAL

DEZEMBRO / 2022

	19	20	21	22	23
PRINCIPAL	FÉRIAS ESCOLARES				
KCAL TOTAL	0	0	0	0	0
	26	27	28	29	30
PRINCIPAL	FÉRIAS ESCOLARES				
KCAL TOTAL	0	0	0	0	0

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE DEZEMBRO 2022

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
PRINCIPAL	início das atividades pedagógicas

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	4.907	446
PROT. (g)	233	21
LIPÍDEOS (g)	111	10
SAT. (g)	31	3
CARB. (g)	735	67
FIBRA (g)	60	5
CÁLCIO (mg)	581	53
MAGNÉSIO (mg)	654	59
FERRO (mg)	31	3
ZINCO (mg)	26	2
RETINOL (mcg)	398	36
VIT. C (mg)	153	14
SÓDIO (mg)	4.998	454
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

DEZEMBRO / 2022

CARDÁPIO EJA FILANTRÓPICO - PARCIAL

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 01/12/2022 A 02/12/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	903	451
PROT. (g)	40	20
LIPÍDEOS (g)	23	12
SAT. (g)	6	3
CARB. (g)	134	67
FIBRA (g)	14	7
CÁLCIO (mg)	128	64
MAGNÉSIO (mg)	146	73
FERRO (mg)	6	3
ZINCO (mg)	5	3
RETINOL (mcg)	71	36
VIT. C (mg)	32	16
SÓDIO (mg)	1462	731
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 05/12/2022 A 09/12/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.410	482
PROT. (g)	109	22
LIPÍDEOS (g)	56	11
SAT. (g)	16	3
CARB. (g)	364	73
FIBRA (g)	29	6
CÁLCIO (mg)	327	65
MAGNÉSIO (mg)	308	62
FERRO (mg)	15	3
ZINCO (mg)	12	2
RETINOL (mcg)	317	63
VIT. C (mg)	88	18
SÓDIO (mg)	2282	456
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 13/12/2022 A 16/12/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.594	398
PROT. (g)	85	21
LIPÍDEOS (g)	32	8
SAT. (g)	10	2
CARB. (g)	238	59
FIBRA (g)	17	4
CÁLCIO (mg)	125	31
MAGNÉSIO (mg)	200	50
FERRO (mg)	10	3
ZINCO (mg)	9	2
RETINOL (mcg)	9	2
VIT. C (mg)	32	8
SÓDIO (mg)	1255	314
GORD. TRANS (g)	0	0