



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



EJA

CARDÁPIO EJA - PARCIAL

CARDÁPIO PROPOSTO

DEZEMBRO / 2022

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
				1	2
PRINCIPAL				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				689	453
	5	6	7	8	9
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) BOLO DE CHOCOLATE	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) SALADA CRUA (ALFACE)
KCAL TOTAL	642	433		505	703
	12	13	14	15	16
PRINCIPAL	MACARRÃO A BOLONHESA SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (EXTRATO/CUBOS) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE CARNE DESFIADO (CUBOS) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA (ACELGA/TOMATE)	ARROZ NHOQUE COM CARNE AO MOLHO (COLORAU/CARNE TIRAS) SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA RALADA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE / TOMATE) SALADA CRUA (PEPINO)
KCAL TOTAL	706	529	529	463	453



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



EJA

CARDÁPIO EJA - PARCIAL

DEZEMBRO / 2022

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

* 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

DEZEMBRO / 2022

CARDÁPIO EJA - 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