

**2023**  
**FEVEREIRO**



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

**CARDÁPIO EJA PROPOSTO**



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
			DATA: 01/02/2023	DATA: 02/02/2023	DATA: 03/02/2023
<b>PRINCIPAL</b>			PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
<b>KCAL TOTAL</b>			0	0	0
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 06/02/2023	DATA: 07/02/2023	DATA: 08/02/2023	DATA: 09/02/2023	DATA: 10/02/2023
<b>PRINCIPAL</b>	MACARRÃO COM SALSICHA (EXTRATO) SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO)	ARROZ NHOQUE DE FRANGO DESFIADO (COLORAU/SOBRECOXA) LEGUMES REFOGADO (COUVE MANTEIGA/CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (COLORAU/CUBOS) LEGUME REFOGADO (CHUCHÚ /CENOURA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ESCAROLA) LEGUMES REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	ARROZ FEIJÃO TORTA MADALENA DE CARNE MOÍDA (COLORAU/MOÍDA/BATATA/ TOMATE) LEGUMES REFOGADO (BRÓCOLI/CENOURA) BOLO DE CHOCOLATE COM COBERTURA (ACHOCOLATADO /AÇÚCAR/LEITE)
<b>KCAL TOTAL</b>	346	468	411	433	755
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 13/02/2023	DATA: 14/02/2023	DATA: 15/02/2023	DATA: 16/02/2023	DATA: 17/02/2023
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (CENOURA/TOMATE/TIRAS) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ NHOQUE DE CARNE (COLORAU/CARNE MOÍDA) LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES (SOBRECOXA/COLORAU/CENOURA) SALADA CRUA (ALFACE)	MACARRÃO COM CARNE AO MOLHO (COLORAU/TOMATE/CARNE CUBOS) LEGUME REFOGADO (CENOURA/COUVE FLOR ) SALADA CRUA (TOMATE)
<b>KCAL TOTAL</b>	446	384	457	415	455

# 2023 FEVEREIRO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
**CARDÁPIO EJA PROPOSTO**



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 20/02/2023	DATA: 21/02/2023	DATA: 22/02/2023	DATA: 23/02/2023	DATA: 24/02/2023
<b>PRINCIPAL</b>	RECESSO		RECESSO	ARROZ TEMPERADO COM CENOURA E ERVILHA FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (MANDIOCA/EXTRATO /TIRAS) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA /EXTRATO) LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE)
<b>KCAL TOTAL</b>	0	0	0	443	453
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 27/02/2023	DATA: 28/02/2023	DATA: 01/03/2023	DATA: 02/03/2023	DATA: 04/03/2023
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUME (BATATA/CUBOS) SALADA CRUA (ACELGA/CENOURA)	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (CENOURA/ /COLORAU/SOBRECOXA) LEGUMES REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS COM MOLHO/EXTRATO) POLENTA FIRME (DE CORTE)	ARROZ NHOQUE A BOLONHESA (COLORAU/MOÍDA) LEGUMES REFOGADOS (CENOURA / ABOBRINHA) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PORCO (TIRAS/ ACEBOLADO/TOMATE) LEGUMES REFOGADOS (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ALFACE)
<b>KCAL TOTAL</b>	420	476	499	482	436

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
<b>PRINCIPAL</b>	início das atividades pedagógicas

 Fábila Alfredo Gonçalves de Campos Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRN8/231	 Ritz A. Nakamura Kowafuku Nutricionista CRN-8/1212	 Renata Perucelo Romero Nutricionista CRN8/2451
--	--	---	---

#### OBSERVAÇÕES:

- \* Os ingredientes que compõem as preparações, bem como as informações nutricionais de macro e micronutrientes prioritários constam na ficha técnica das preparações;
- \* Cardápio poderá sofrer alterações com relação: aos hortifrutis pelo grau de maturação; excepcionais 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 significativa 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).

#### VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE FEVEREIRO 2023

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	6.363	455
PROT. (g)	283	20
LIPÍDEOS (g)	150	11
SAT. (g)	40	3
CARB. (g)	969	69
FIBRA (g)	92	7
CÁLCIO (mg)	996	71
MAGNÉSIO (mg)	1.051	75
FERRO (mg)	46	3
ZINCO (mg)	34	2
RETINOL (mcg)	628	45
VIT. C (mg)	402	29
SÓDIO (mg)	7.858	561
GORD. TRANS (g)	0	0



2023  
FEVEREIRO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
**CARDÁPIO EJA PROPOSTO**



**VALOR NUTRICIONAL SEMANAL**

SEMANA DE 06/02/2023 A 10/02/2023			SEMANA DE 13/02/2023 A 17/02/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.414	483	E. (KCAL)	2.157	431
PROT. (g)	99	20	PROT. (g)	97	19
LIPÍDEOS (g)	63	13	LIPÍDEOS (g)	53	11
SAT. (g)	16	3	SAT. (g)	14	3
CARB. (g)	363	73	CARB. (g)	321	64
FIBRA (g)	34	7	FIBRA (g)	33	7
CÁLCIO (mg)	523	105	CÁLCIO (mg)	280	56
MAGNÉSIO (mg)	429	86	MAGNÉSIO (mg)	352	70
FERRO (mg)	19	4	FERRO (mg)	16	3
ZINCO (mg)	12	2	ZINCO (mg)	12	2
RETINOL (mcg)	517	103	RETINOL (mcg)	100	20
VIT. C (mg)	231	46	VIT. C (mg)	106	21
SÓDIO (mg)	3341	668	SÓDIO (mg)	3023	605
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

  

SEMANA DE 23/02/2023 A 24/02/2023			SEMANA DE 27/02/2023 A 03/03/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	987	494	E. (KCAL)	2.314	463
PROT. (g)	40	20	PROT. (g)	109	22
LIPÍDEOS (g)	18	9	LIPÍDEOS (g)	52	10
SAT. (g)	5	3	SAT. (g)	15	3
CARB. (g)	144	72	CARB. (g)	349	70
FIBRA (g)	13	7	FIBRA (g)	32	6
CÁLCIO (mg)	101	51	CÁLCIO (mg)	219	44
MAGNÉSIO (mg)	136	68	MAGNÉSIO (mg)	371	74
FERRO (mg)	6	3	FERRO (mg)	15	3
ZINCO (mg)	5	3	ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	4	2	RETINOL (mcg)	33	7
VIT. C (mg)	29	15	VIT. C (mg)	76	15
SÓDIO (mg)	725	363	SÓDIO (mg)	2862	572
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0