

# 2023 MARÇO



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

## CARDÁPIO EJA EXECUTADO



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: 03/03/2023
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUME (BATATA/CUBOS)	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 CARNE AO MOLHO (COLORAU/MOÍDA) LEGUMES REFOGADOS (CENOURA / ABOBRINHA) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PORCO REFOGADA (TIRAS/ CEBOLA) LEGUMES REFOGADOS (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ALFACE)
KCAL TOTAL	420	476	499	482	436
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 06/03/2023	DATA: 07/03/2023	DATA: 08/03/2023	DATA: 09/03/2023	DATA: 10/03/2023
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (PEPINO)	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA (COLORAU/MOÍDA) LEGUMES REFOGADOS (COUVE MANTEIGA/CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA//CUBOS) LEGUME REFOGADO (CHUCHÚ /ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	ARROZ NHOQUE COM FRANGO (EXTRATO/SOBRECOXA) LEGUMES REFOGADOS (CENOURA/ABOBRNHA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)
KCAL TOTAL	462	399	468	555	477
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 13/03/2023	DATA: 14/03/2023	DATA: 15/03/2023	DATA: 16/03/2023	DATA: 17/03/2023
PRINCIPAL	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/EXTRATO) LEGUME REFOGADO ( CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (BETERRABA RALADA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES (COLORAU/BATATA/SOBRECOXA) LEGUMES REFOGADOS (CENOURA/BRÓCOLI) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ NHOQUE A BOLONHESA (COLORAU/MOÍDA) LEGUMES REFOGADOS (CENOURA) SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PORCO COM LEGUME (CEBOLA/TIRAS/ MANDIOCA) FAROFA DE LEGUMES (CENOURA/ERVILHA) SALADA CRUA (ALFACE)
KCAL TOTAL	400	472	480	470	681

# 2023 MARÇO



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



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 20/03/2023	TERÇA-FEIRA DATA: 21/03/2023	QUARTA-FEIRA DATA: 22/03/2023	QUINTA-FEIRA DATA: 23/03/2023	SEXTA-FEIRA DATA: 24/03/2023
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ESCAROLA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	MACARRÃO COM CARNE (COLORAU/MÓIDA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO COM LEGUMES (TIRAS / EXTRATO/MILHO VERDE) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (CUBOS/ABOBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	ARROZ NHOQUE COM FRANGO DESFIADO (COLORAU/SOBRECOXA) LEGUMES REFOGADOS (ABOBRINHA/CENOURA) SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO)
KCAL TOTAL	480	396	426	401	485
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 27/03/2023	TERÇA-FEIRA DATA: 28/03/2023	QUARTA-FEIRA DATA: 29/03/2023	QUINTA-FEIRA DATA: 30/03/2023	SEXTA-FEIRA DATA: 31/03/2023
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PORCO ACEBOLADA (MOÍDA/CEBOLA) FAROFA DE LEGUMES (CENOURA/TOMATE) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (TOMATE/CENOURA) LEGUMES REFOGADOS (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (COLORAU/CUBOS/BATATA DOCE) LEGUMES REFOGADOS (ABOBRINHA)	ARROZ NHOQUE A BOLONHESA (COLORAU/MOÍDA) LEGUMES REFOGADOS (BETERRABA) SALADA CRUA (PEPINO)	SANDUICHE DA MARICOTA (PÃO/REQUEIJÃO/QUEIJO/SOBREC/CE NOURA/TOMATE/ALFACE) BOLO DE LARANJA COM CALDA E/OU MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (CENOURA/COLORAU/SOBREC) SALADA (ALFACE/TOMATE)
KCAL TOTAL	690	460	467	506	682

**HORÁRIO DO SERVIÇO**  
PRINCIPAL início das atividades pedagógicas

 Fábio Alfredo Gonçalves de Campos Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRN8/231	 Mireza A. Nakamura Kawahara Nutricionista CRN-8/1232	 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; excepcionidades 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 MARÇO 2023		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	9.859	493
PROT. (g)	460	23
LIPÍDEOS (g)	262	13
SAT. (g)	77	4
CARB. (g)	1.404	70
FIBRA (g)	137	7
CÁLCIO (mg)	1.693	85
MAGNÉSIO (mg)	1.623	81
FERRO (mg)	66	3
ZINCO (mg)	55	3
RETINOL (mcg)	526	26
VIT. C (mg)	510	25
SÓDIO (mg)	13.677	684
GORD. TRANS (g)	0	0



# 2023 MARÇO



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



VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 27/02/2023 A 03/03/2023			SEMANA DE 06/03/2023 A 10/03/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.314	463	E. (KCAL)	2.361	472
PROT. (g)	109	22	PROT. (g)	116	23
LÍPÍDEOS (g)	52	10	LÍPÍDEOS (g)	64	13
SAT. (g)	15	3	SAT. (g)	19	4
CARB. (g)	349	70	CARB. (g)	331	66
FIBRA (g)	32	6	FIBRA (g)	35	7
CÁLCIO (mg)	219	44	CÁLCIO (mg)	459	92
MAGNÉSIO (mg)	371	74	MAGNÉSIO (mg)	416	83
FERRO (mg)	15	3	FERRO (mg)	17	3
ZINCO (mg)	13	3	ZINCO (mg)	14	3
RETINOL (mcg)	33	7	RETINOL (mcg)	127	25
VIT. C (mg)	76	15	VIT. C (mg)	229	46
SÓDIO (mg)	2862	572	SÓDIO (mg)	3605	721
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

  

SEMANA DE 13/03/2023 A 17/03/2023			SEMANA DE 20/03/2023 A 24/03/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.504	501	E. (KCAL)	2.189	438
PROT. (g)	113	23	PROT. (g)	114	23
LÍPÍDEOS (g)	67	13	LÍPÍDEOS (g)	57	11
SAT. (g)	19	4	SAT. (g)	16	3
CARB. (g)	362	72	CARB. (g)	302	60
FIBRA (g)	36	7	FIBRA (g)	30	6
CÁLCIO (mg)	421	84	CÁLCIO (mg)	266	53
MAGNÉSIO (mg)	425	85	MAGNÉSIO (mg)	364	73
FERRO (mg)	17	3	FERRO (mg)	16	3
ZINCO (mg)	14	3	ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	130	26	RETINOL (mcg)	102	20
VIT. C (mg)	132	26	VIT. C (mg)	47	9
SÓDIO (mg)	3622	724	SÓDIO (mg)	3054	611
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

  

SEMANA DE 27/03/2023 A 31/03/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.804	561
PROT. (g)	116	23
LÍPÍDEOS (g)	75	15
SAT. (g)	23	5
CARB. (g)	410	82
FIBRA (g)	36	7
CÁLCIO (mg)	547	109
MAGNÉSIO (mg)	418	84
FERRO (mg)	16	3
ZINCO (mg)	14	3
RETINOL (mcg)	168	34
VIT. C (mg)	101	20
SÓDIO (mg)	3396	679
GORD. TRANS (g)	0	0