

2023  
ABRIL



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: 03/04/2023	DATA: 04/04/2023	DATA: 05/04/2023	DATA: 06/04/2023	DATA: 07/04/2023
<b>PRINCIPAL</b>  	ARROZ  FEIJÃO  CARNE DE PANELA COM LEGUME (BATATA/CUBOS) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA)	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES  (CENOURA /COLORAU/SOBRECOXA)  LEGUME REFOGADO (BETERRABA)  SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO)	ARROZ  FEIJÃO  CARNE DE PANELA (CUBOS COM MOLHO COLORAU)  POLENTA FIRME (DE CORTE)	PÃO COM CARNE MOÍDA  BOLO DE CHOCOLATE COM COBERTURA	<b>FERIADO</b>
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>517</b>	<b>443</b>	<b>522</b>	<b>463</b>	<b>0</b>
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 10/04/2023	DATA: 11/04/2023	DATA: 12/04/2023	DATA: 13/04/2023	DATA: 14/04/2023
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ  FEIJÃO  OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ABOBRINHA)  LEGUME REFOGADO (REPOLHO)  SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ  NHOQUE COM CARNE MOÍDA (COLORAU)  LEGUMES REFOGADO (COUVE MANTEIGA/CENOURA)  SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ  FEIJÃO  CARNE COM LEGUMES (BATATA/CUBOS)  LEGUMES REFOGADO (CHUCHÚ /ABOBRINHA)  SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ  FEIJÃO  ESTROGONOFE DE CARNE (TIRAS/COLORAU)  LEGUME REFOGADO (BATATA)  SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA/COLORAU/ SOBRECOXA)  SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>479</b>	<b>477</b>	<b>500</b>	<b>546</b>	<b>461</b>
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 17/04/2023	DATA: 18/04/2023	DATA: 19/04/2023	DATA: 20/04/2023	DATA: 21/04/2023
<b>PRINCIPAL</b>	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/COLORAU)  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 REFOGADO (CENOURA/BRÓCOLI)  SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ  NHOQUE A BOLONHESA (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (CENOURA)  SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO)	<b>FERIADO</b>
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>473</b>	<b>433</b>	<b>491</b>	<b>596</b>	<b>0</b>

# 2023 ABRIL



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: 24/04/2023	DATA: 25/04/2023	DATA: 26/04/2023	DATA: 27/04/2023	DATA: 28/04/2023
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA/ESCAROLA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ NHOQUE DE CARNE (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO COM LEGUME (TIRAS/COLORAU/ MILHO VERDE) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (CUBOS/ABOBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES  (ABOBRINHA/CENOURA /COLORAU/SOBRECOXA) SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>480</b>	<b>465</b>	<b>426</b>	<b>411</b>	<b>397</b>

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
PRINCIPAL	início das atividades pedagógicas

 Fábio Alfredo Gonçalves de Campos Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRN8/231	 Mirtz A. Nakamura Kuwahara 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; 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 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 ABRIL 2023**

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	9.986	555
PROT. (g)	473	26
LIPÍDEOS (g)	259	14
SAT. (g)	75	4
CARB. (g)	1.434	80
FIBRA (g)	143	8
CÁLCIO (mg)	1.795	100
MAGNÉSIO (mg)	1.661	92
FERRO (mg)	67	4
ZINCO (mg)	56	3
RETINOL (mcg)	530	29
VIT. C (mg)	610	34
SÓDIO (mg)	13.445	747
GORD. TRANS (g)	0	0



2023  
ABRIL



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



**VALOR NUTRICIONAL SEMANAL**

SEMANA DE 03/04/2023 A 06/04/2023			SEMANA DE 10/04/2023 A 14/04/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.314	579	E. (KCAL)	2.464	493
PROT. (g)	109	27	PROT. (g)	126	25
LÍPÍDEOS (g)	52	13	LÍPÍDEOS (g)	61	12
SAT. (g)	15	4	SAT. (g)	18	4
CARB. (g)	349	87	CARB. (g)	355	71
FIBRA (g)	32	8	FIBRA (g)	38	8
CÁLCIO (mg)	219	55	CÁLCIO (mg)	514	103
MAGNÉSIO (mg)	371	93	MAGNÉSIO (mg)	442	88
FERRO (mg)	15	4	FERRO (mg)	18	4
ZINCO (mg)	13	3	ZINCO (mg)	14	3
RETINOL (mcg)	33	8	RETINOL (mcg)	130	26
VIT. C (mg)	76	19	VIT. C (mg)	288	58
SÓDIO (mg)	2862	716	SÓDIO (mg)	3536	707
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

  

SEMANA DE 17/04/2023 A 20/04/2023			SEMANA DE 24/04/2023 A 28/04/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.557	639	E. (KCAL)	2.832	566
PROT. (g)	115	29	PROT. (g)	138	28
LÍPÍDEOS (g)	67	17	LÍPÍDEOS (g)	73	15
SAT. (g)	19	5	SAT. (g)	21	4
CARB. (g)	374	94	CARB. (g)	402	80
FIBRA (g)	40	10	FIBRA (g)	40	8
CÁLCIO (mg)	461	115	CÁLCIO (mg)	384	77
MAGNÉSIO (mg)	446	112	MAGNÉSIO (mg)	475	95
FERRO (mg)	17	4	FERRO (mg)	19	4
ZINCO (mg)	14	4	ZINCO (mg)	16	3
RETINOL (mcg)	130	33	RETINOL (mcg)	135	27
VIT. C (mg)	161	40	VIT. C (mg)	83	17
SÓDIO (mg)	3628	907	SÓDIO (mg)	3554	711
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0