


2023  
ABRIL



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: 03/04/2023	DATA: 04/04/2023	DATA: 05/04/2023	DATA: 06/04/2023	DATA: 07/04/2023
<b>PRINCIPAL</b>  	ARROZ  FEIJÃO  OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA)  LEGUME REFOGADO (REPOLHO)  SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ  NHOQUE DE FRANGO (COLORAU/SOBRECOXA)  LEGUME REFOGADO (CENOURA)  SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ  FEIJÃO  CARNE COM LEGUME (BATATA/CUBOS)  LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)  SALADA CRUA (REPOLHO)	PÃO COM QUEIJO E PRESUNTO  <b>BOLO DE CHOCOLATE COM COBERTURA</b>  E/OU  MACARRÃO À BOLONHESA (EXTRATO/MOÍDA)  <b>BOLO DE CHOCOLATE COM COBERTURA</b>	<b>FERIADO</b>
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>462</b>	<b>456</b>	<b>468</b>	<b>593</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>	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES  (COXA SOBRE/EXTRATO/ERVILHA)  LEGUME REFOGADO (CENOURA)  SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ  FEIJÃO  OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA)  LEGUME REFOGADO (MANDIOCA)  SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ  FEIJÃO  CARNE DE PORCO ACEBOLADA (TIRAS/CEBOLA)  LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE)  SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ  NHOQUE A BOLONHESA (COLORAU/MOÍDA)  LEGUME REFOGADA (BRÓCOLIS/CENOURA)  SALADA CRUA (TOMATE/ALMEIRAO)	ARROZ  FEIJÃO  CARNE COM LEGUME (BATATA/CUBOS)  LEGUME REFOGADO (COUVE MANTEIGA/REPOLHO)  SALADA CRUA (ALFACE)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>410</b>	<b>620</b>	<b>440</b>	<b>485</b>	<b>470</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>	ARROZ  FEIJÃO  CARNE AO MOLHO COM LEGUME (EXTRATO/BATATA DOCE/TIRAS)  LEGUME REFOGADO (CHUCHÚ)  SALADA CRUA (ALMEIRAO/PEPINO)	ARROZ  NHOQUE DE CARNE (COLORAU/MOÍDA)  LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)  SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ  FEIJÃO  CARNE DE PANELA COM LEGUME (COLORAU/CUBOS/ABOBORA CABOTIÁ)  LEGUME REFOGADO (ACELGA)  SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ  FEIJÃO  OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (TOMATE/CENOURA)  LEGUME REFOGADA (COUVE-FLOR)  SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	<b>FERIADO</b>
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>475</b>	<b>463</b>	<b>439</b>	<b>471</b>	

# 2023 ABRIL



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



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 24/04/2023	TERÇA-FEIRA DATA: 25/04/2023	QUARTA-FEIRA DATA: 26/04/2023	QUINTA-FEIRA DATA: 27/04/2023	SEXTA-FEIRA DATA: 28/04/2023
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ  FEIJÃO  CARNE DE PORCO ACEBOLADA (MOÍDA/CEBOLA) FAROFA DE LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA/TOMATE) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ  POLENTA COM CARNE (EXTRATO/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)  SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ  FEIJÃO  CARNE DE PANELA COM LEGUMES (CUBOS/BATATA E CENOURA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ  FEIJÃO  OVOS MEXIDOS COM TOMATE LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)  GELATINA COM CREME DE LEITE	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES  (CENOURA/BRÓCOLI) /COLORAU/SOBRECOXA)  SALADA CRUA (TOMATE)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>641</b>	<b>463</b>	<b>481</b>	<b>542</b>	<b>405</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).
- \* A temperatura das bebidas deverá acompanhar a temperatura do dia, ou seja, morna nos dias frios e frias nos dias quentes.

\* PREPARAÇÕES FUNDAMENTADAS NAS SUGESTÕES DE MERENDA TEMÁTICA "A COZINHA CURIOSA DAS FÁBULAS"

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

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	8.782	488
PROT. (g)	411	23
LIPÍDEOS (g)	249	14
SAT. (g)	74	4
CARB. (g)	1.212	67
FIBRA (g)	119	7
CÁLCIO (mg)	1.760	98
MAGNÉSIO (mg)	1.439	80
FERRO (mg)	59	3
ZINCO (mg)	50	3
RETINOL (mcg)	718	40
VIT. C (mg)	477	26
SÓDIO (mg)	12.981	721
GORD. TRANS (g)	0	0



2023  
ABRIL



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



**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)	1.979	495	E. (KCAL)	2.424	485
PROT. (g)	83	21	PROT. (g)	116	23
LIPÍDEOS (g)	58	14	LIPÍDEOS (g)	68	14
SAT. (g)	16	4	SAT. (g)	21	4
CARB. (g)	275	69	CARB. (g)	335	67
FIBRA (g)	25	6	FIBRA (g)	34	7
CÁLCIO (mg)	439	110	CÁLCIO (mg)	472	94
MAGNÉSIO (mg)	284	71	MAGNÉSIO (mg)	443	89
FERRO (mg)	12	3	FERRO (mg)	17	3
ZINCO (mg)	10	2	ZINCO (mg)	14	3
RETINOL (mcg)	328	82	RETINOL (mcg)	145	29
VIT. C (mg)	65	16	VIT. C (mg)	218	44
SÓDIO (mg)	3261	815	SÓDIO (mg)	3451	690
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)	1.848	462	E. (KCAL)	2.531	506
PROT. (g)	89	22	PROT. (g)	123	25
LIPÍDEOS (g)	51	13	LIPÍDEOS (g)	71	14
SAT. (g)	14	4	SAT. (g)	22	4
CARB. (g)	257	64	CARB. (g)	346	69
FIBRA (g)	29	7	FIBRA (g)	32	6
CÁLCIO (mg)	286	71	CÁLCIO (mg)	564	113
MAGNÉSIO (mg)	339	85	MAGNÉSIO (mg)	374	75
FERRO (mg)	15	4	FERRO (mg)	15	3
ZINCO (mg)	12	3	ZINCO (mg)	14	3
RETINOL (mcg)	97	24	RETINOL (mcg)	148	30
VIT. C (mg)	119	30	VIT. C (mg)	75	15
SÓDIO (mg)	2870	718	SÓDIO (mg)	3398	680
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0