

# 2023 MAIO



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: 01/05/2023	DATA: 02/05/2023	DATA: 03/05/2023	DATA: 04/05/2023	DATA: 05/05/2023
<b>PRINCIPAL</b>	<b>FERIADO</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (BATATA/CUBOS) LEGUME REFOGADO(ESCAROLA)	MACARRÃO COM CARNE DESFIADA E LEGUMES (CENOURA / ABOBRINHA/COLORAL/TIRAS) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (MANDIOCA/CUBOS) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA(ALFACE)	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)
<b>KCAL TOTAL</b>		<b>457</b>	<b>391</b>	<b>434</b>	<b>487</b>
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 08/05/2023	DATA: 09/05/2023	DATA: 10/05/2023	DATA: 11/05/2023	DATA: 12/05/2023
	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE CARNE DESFIADO (MOIDA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADO (TIRAS/COLORAU) FAROFA COM LEGUMES CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO)	MACARRÃO A BOLINHESA (MOÍDA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA/BRÓCOLI) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	ARROZ FEIJÃO TORTA DE FRANGO COM LEGUMES E REQUEijÃO (CENOURA/ABOBRINHA/FILÉ OU SOBRE) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE) ARROZ DOCE
<b>KCAL TOTAL</b>	463,58	461,38	625,55	430,88	754,02
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 15/05/2023	DATA: 16/05/2023	DATA: 17/05/2023	DATA: 18/05/2023	DATA: 19/05/2023
	ARROZ FEIJÃO CARNE DE MOÍDA COM LEGUME (MOÍDA/COLORAU/BATATA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	ARROZ NHOQUE COM CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS /ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (PEPINO)	MACARRÃO COM CARNE MOIDA E LEGUME (CENOURA/MOÍDA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA(ALMEIRÃO)	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUME (BATATA DOCE/TIRAS) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA(TOMATE)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>383</b>	<b>455</b>	<b>488</b>	<b>404</b>	<b>602</b>

# 2023 MAIO



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: 22/05/2023	DATA: 23/05/2023	DATA: 24/05/2023	DATA: 25/05/2023	DATA: 26/05/2023
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ  FEIJÃO  OVOS MEXIDOS COM LEGUMES(CHUCHU/CENOURA)  SALADA COZIDA(BETERRABA)	ARROZ  ESTROGONOFE DE CARNE (TIRAS/COLORAU)  LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BATATA)  SALADA CRUA (PEPNO)	ARROZ  FEIJÃO  CARNE COM LEGUME (CENOURA/CUBOS)  SALADA CRUA (REPOLHO)	MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE MOÍDA E LEGUMES  (MOÍDA/EXTRATO/CENOURA/CHUCHU)  SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ  FEIJÃO  OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (CENOURA/ESCAROLA)  SALADA CRUA (TOMATE)  BOLO CENOURA COM COBERTURA DE CHOCOLATE
<b>KCAL TOTAL</b>	401,09	430,04	417,87	381,01	682,54
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 29/05/2023	DATA: 30/05/2023	DATA: 31/05/2023	DATA: 01/06/2023	DATA: 02/06/2023
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ  FEIJÃO  CARNE COM LEGUME (TIRAS/BATATA DOCE)  LEGUME REFOGADO (CHUCHU)  SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ  FEIJÃO  CARNE DE PANELA COM MOLHO (CUBOS/ABÓBORA CABOTIÁ)  LEGUME REFOGADO (CENOURA)  SALADA CRUA (REPOLHO)	MACARRÃO A PARISIENSE (ERVILHA/PRESUNTO/CENOURA/MOLHO BRANCO)  LEGUME REFOGADO(ABOBRINHA)  SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	ARROZ  FEIJOADA (FEIJÃO PRETO COM TIRAS SUÍNA)  FAROFÁ DE LEGUMES COM OVOS (CENOURA/COUVE-MANTEIGA)  SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	ARROZ  FEIJÃO  OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA)  LEGUME REFOGADO (BATATA)  SALADA CRUA (ALMEIRÃO)
<b>KCAL TOTAL</b>	466,98	328,04	461,15	401,66	395,31

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
PRINCIPAL	início das atividades pedagógicas

 Fábio Alfredo Gonçalves de Campos Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRN8/231	 Mietz 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.

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

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	11.532	524
PROT. (g)	539	25
LIPÍDEOS (g)	308	14
SAT. (g)	88	4
CARB. (g)	1.640	75
FIBRA (g)	162	7
CÁLCIO (mg)	1.723	78
MAGNÉSIO (mg)	1.816	83
FERRO (mg)	77	4
ZINCO (mg)	68	3
RETINOL (mcg)	536	24
VIT. C (mg)	413	19
SÓDIO (mg)	15.589	709
GORD. TRANS (g)	0	0



2023  
MAIO



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



**VALOR NUTRICIONAL SEMANAL**

SEMANA DE 02/05/2023 A 05/05/2023			SEMANA DE 08/05/2023 A 12/05/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.822	456	E. (KCAL)	2.988	598
PROT. (g)	91	23	PROT. (g)	126	25
LIPÍDEOS (g)	48	12	LIPÍDEOS (g)	82	16
SAT. (g)	14	3	SAT. (g)	23	5
CARB. (g)	255	64	CARB. (g)	436	87
FIBRA (g)	29	7	FIBRA (g)	39	8
CÁLCIO (mg)	268	67	CÁLCIO (mg)	606	121
MAGNÉSIO (mg)	326	82	MAGNÉSIO (mg)	445	89
FERRO (mg)	14	3	FERRO (mg)	17	3
ZINCO (mg)	12	3	ZINCO (mg)	15	3
RETINOL (mcg)	77	19	RETINOL (mcg)	208	42
VIT. C (mg)	71	18	VIT. C (mg)	111	22
SÓDIO (mg)	2397	599	SÓDIO (mg)	3723	745
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

  

SEMANA DE 15/05/2023 A 19/05/2023			SEMANA DE 22/05/2023 A 26/05/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.265	453	E. (KCAL)	2.370	474
PROT. (g)	114	23	PROT. (g)	109	22
LIPÍDEOS (g)	60	12	LIPÍDEOS (g)	67	13
SAT. (g)	18	4	SAT. (g)	18	4
CARB. (g)	313	63	CARB. (g)	329	66
FIBRA (g)	31	6	FIBRA (g)	30	6
CÁLCIO (mg)	215	43	CÁLCIO (mg)	337	67
MAGNÉSIO (mg)	361	72	MAGNÉSIO (mg)	363	73
FERRO (mg)	17	3	FERRO (mg)	16	3
ZINCO (mg)	15	3	ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	31	6	RETINOL (mcg)	183	37
VIT. C (mg)	69	14	VIT. C (mg)	83	17
SÓDIO (mg)	3202	640	SÓDIO (mg)	3001	600
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

  

SEMANA DE 29/05/2023 A 02/06/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.085	417
PROT. (g)	100	20
LIPÍDEOS (g)	50	10
SAT. (g)	15	3
CARB. (g)	307	61
FIBRA (g)	33	7
CÁLCIO (mg)	297	59
MAGNÉSIO (mg)	321	64
FERRO (mg)	14	3
ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	36	7
VIT. C (mg)	80	16
SÓDIO (mg)	3266	653
GORD. TRANS (g)	0	0