

2023 JUNHO



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: 29/05/2023	DATA: 30/05/2023	DATA: 31/05/2023	DATA: 01/06/2023	DATA: 02/06/2023
PRINCIPAL	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/FRANGO EM CUBINHO/CENOURA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA SUÍNA REFOGADA (MOÍDA SUÍNA/TOMATE/CEBOLA) FAROFÁ DE LEGUMES COM OVOS (CENOURA/COUVE-MANTEIGA) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA) LEGUMES REFOGADOS (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)
KCAL TOTAL	467	328	461	402	395
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 05/06/2023	DATA: 06/06/2023	DATA: 07/06/2023	DATA: 08/06/2023	DATA: 09/06/2023
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/BATATA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) LEGUMES REFOGADO (REPOLHO/CENOURA) SALADA CRUA (BETERRABA)	FERIADO	RECESSO
KCAL TOTAL	494,2	414,79	461,05		
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 12/06/2023	DATA: 13/06/2023	DATA: 14/06/2023	DATA: 15/06/2023	DATA: 16/06/2023
PRINCIPAL	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (CENOURA/TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE FRANGO DESFIAO (SOBRECOXA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (COLORAU/MOÍDA/BATATA) SALADA COZIDA (BETERRABA)	ARROZ FEIJOADA (FEIJÃO PRETO COM TIRAS SUÍNA) LEGUME REFOGADO (COUVE MANTEIGA/BRÓCOLI) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	FERIADO
KCAL TOTAL	473	433	491	596	0

2023 JUNHO



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: 19/06/2023	DATA: 20/06/2023	DATA: 21/06/2023	DATA: 22/06/2023	DATA: 23/06/2023
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO TORTA DE FRANGO COM LEGUME (FILÉ/BATATA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRU (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/BATATA DOCE) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (CUBOS/COLORAU/BATATA) LEGUME REFOGADO (CENOURA)	MACARRÃO A BOLONHESA LEGUMES REFOGADOS (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA)
KCAL TOTAL	461,34	460,87	462,31	444,63	405,21
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 26/06/2023	DATA: 27/06/2023	DATA: 28/06/2023	DATA: 29/06/2023	DATA: 30/06/2023
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE COM MOLHO (MOÍDA/COLORAU) LEGUMES REFOGADOS (PURÊ DE BATATA C/CENOURA RALADA) SALADA CRUA (BETERRABA)	ARROZ COM LEGUMES (CENOURA/ERVILHA) FEIJÃO CARNE COM LEGUME (COLORAU/TIRAS/BATATA DOCE) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (FILÉ/CENOURA/COLORAU) MILHO VERDE COZIDO SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - CANJICA	ARROZ CALDO DE MANDIOCA COM CARNE EM CUBOS LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE/ACELGA) FRUTA - PONCÃ	CACHORRO-QUENTE (PÃO/SALSICHA/EXTRATO) BOLO DE FUBÁ COM COBERTURA DE CHOCOLATE E/OU PREPARAÇÃO - MACARRÃO.....
KCAL TOTAL	570,52	407,58	786,28	414,52	484,73

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE JUNHO 2023

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	8.023	472
PROT. (g)	379	22
LIPÍDEOS (g)	214	13
SAT. (g)	66	4
CARB. (g)	1.142	67
FIBRA (g)	116	7
CÁLCIO (mg)	1.491	88
MAGNÉSIO (mg)	1.404	83
FERRO (mg)	54	3
ZINCO (mg)	47	3
RETINOL (mcg)	454	27
VIT. C (mg)	457	27
SÓDIO (mg)	10.711	630
GORD. TRANS (g)	0	0

HORÁRIO DO SERVIMENTO

PRINCIPAL início das atividades pedagógicas



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).



2023 JUNHO



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



VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 29/05/2023 A 02/06/2023			SEMANA DE 05/06/2023 A 07/06/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.085	417	E. (KCAL)	1.370	457
PROT. (g)	100	20	PROT. (g)	66	22
LIPÍDEOS (g)	50	10	LIPÍDEOS (g)	36	12
SAT. (g)	15	3	SAT. (g)	10	3
CARB. (g)	307	61	CARB. (g)	193	64
FIBRA (g)	33	7	FIBRA (g)	24	8
CÁLCIO (mg)	297	59	CÁLCIO (mg)	199	66
MAGNÉSIO (mg)	321	64	MAGNÉSIO (mg)	279	93
FERRO (mg)	14	3	FERRO (mg)	11	4
ZINCO (mg)	13	3	ZINCO (mg)	9	3
RETINOL (mcg)	36	7	RETINOL (mcg)	73	24
VIT. C (mg)	80	16	VIT. C (mg)	50	17
SÓDIO (mg)	3266	653	SÓDIO (mg)	1998	666
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 12/06/2023 A 16/06/2023			SEMANA DE 19/06/2023 A 23/06/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.722	430	E. (KCAL)	2.234	447
PROT. (g)	94	24	PROT. (g)	111	22
LIPÍDEOS (g)	44	11	LIPÍDEOS (g)	61	12
SAT. (g)	12	3	SAT. (g)	16	3
CARB. (g)	237	59	CARB. (g)	308	62
FIBRA (g)	22	6	FIBRA (g)	34	7
CÁLCIO (mg)	244	61	CÁLCIO (mg)	319	64
MAGNÉSIO (mg)	255	64	MAGNÉSIO (mg)	398	80
FERRO (mg)	10	2	FERRO (mg)	17	3
ZINCO (mg)	10	3	ZINCO (mg)	14	3
RETINOL (mcg)	11	3	RETINOL (mcg)	79	16
VIT. C (mg)	105	26	VIT. C (mg)	92	18
SÓDIO (mg)	2210	552	SÓDIO (mg)	3159	632
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 26/06/2023 A 30/06/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.664	533
PROT. (g)	105	21
LIPÍDEOS (g)	71	14
SAT. (g)	27	5
CARB. (g)	400	80
FIBRA (g)	33	7
CÁLCIO (mg)	604	121
MAGNÉSIO (mg)	439	88
FERRO (mg)	16	3
ZINCO (mg)	14	3
RETINOL (mcg)	291	58
VIT. C (mg)	117	23
SÓDIO (mg)	3188	638
GORD. TRANS (g)	0	0