

# 2023 AGOSTO



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: 31/07/2023	DATA: 01/08/2023	DATA: 02/08/2023	DATA: 03/08/2023	DATA: 04/08/2023
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BATATA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	MACARRÃO À BOLONHESA (TOMATE P/ MOLHO/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO COM LEGUME (COLORAU / BATATA DOCE) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (TIRAS/COLORAU/CENOURA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (PEPINO)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>515</b>	<b>406</b>	<b>468</b>	<b>446</b>	<b>508</b>
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 07/08/2023	DATA: 08/08/2023	DATA: 09/08/2023	DATA: 10/08/2023	DATA: 11/08/2023
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ACELGA)	MACARRÃO COM FRANGO (FILÉ/COLORAU) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/COLORAU/CENOURA) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA)	ARROZ FEIJÃO OMELETE AO FORNO COM LEGUMES (TOMATE/ CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	ARROZ ESCONDIDINHO DE BATATA COM CARNE (MOÍDA/BATATA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (BRÓCOLIS/CENOURA) SALADA CRUA (ALFACE)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>436</b>	<b>409</b>	<b>390</b>	<b>456</b>	<b>557</b>
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 14/08/2023	DATA: 15/08/2023	DATA: 16/08/2023	DATA: 17/08/2023	DATA: 18/08/2023
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CUBOS /CENOURA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - MAÇÃ	MACARRÃO A BOLONHESA LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUME (COXA SOBRE/BATATA DOCE/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIA) SALADA CRUA (TOMATE/ALMEIRÃO)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>480</b>	<b>552</b>	<b>419</b>	<b>398</b>	<b>497</b>

# 2023 AGOSTO



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: 21/08/2023	DATA: 22/08/2023	DATA: 23/08/2023	DATA: 24/08/2023	DATA: 25/08/2023
<b>PRINCIPAL</b>	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO (TIRAS /BATATA DOCE/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ POLENTA COM MOLHO (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA) LEGUME REFOGADO (BRÓCOLIS) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA COM LEGUME (TIRAS/BATATA DOCE) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>397</b>	<b>517</b>	<b>492</b>	<b>485</b>	<b>443</b>
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 28/08/2023	DATA: 29/08/2023	DATA: 30/08/2023	DATA: 31/08/2023	DATA: 01/09/2023
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) FAROFA DE LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ POLENTA COM FRANGO MOLHO (COLORAU/FILÉ) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO (TIRAS /CEBOLA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME (TIRAS/ABOBRINHA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (COUVE FLOR) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (CENOURA / BROCOLIS /CUBOS) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>625</b>	<b>495</b>	<b>437</b>	<b>413</b>	<b>431</b>

Os ingredientes do bolo dos aniversariantes do mês está contemplado nos pedidos básico. Programado Bolo de Chocolate e cobertura de chocolate . O ovo está sendo incluído na semana 21/08 .

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; excepcionais 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 AGOSTO 2023

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	11.607	528
PROT. (g)	590	27
LIPÍDEOS (g)	307	14
SAT. (g)	85	4
CARB. (g)	1.612	73
FIBRA (g)	179	8
CÁLCIO (mg)	1.788	81
MAGNÉSIO (mg)	2.024	92
FERRO (mg)	83	4
ZINCO (mg)	71	3
RETINOL (mcg)	430	20
VIT. C (mg)	581	26
SÓDIO (mg)	16.273	740
GORD. TRANS (g)	0	0



# 2023 AGOSTO



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



**VALOR NUTRICIONAL SEMANAL**

SEMANA DE 31/07/2023 A 04/08/2023			SEMANA DE 07/08/2023 A 11/08/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.342	468	E. (KCAL)	2.185	437
PROT. (g)	123	25	PROT. (g)	115	23
LIPÍDEOS (g)	61	12	LIPÍDEOS (g)	60	12
SAT. (g)	16	3	SAT. (g)	17	3
CARB. (g)	318	64	CARB. (g)	294	59
FIBRA (g)	39	8	FIBRA (g)	30	6
CÁLCIO (mg)	332	66	CÁLCIO (mg)	398	80
MAGNÉSIO (mg)	432	86	MAGNÉSIO (mg)	374	75
FERRO (mg)	18	4	FERRO (mg)	15	3
ZINCO (mg)	14	3	ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	80	16	RETINOL (mcg)	121	24
VIT. C (mg)	103	21	VIT. C (mg)	127	25
SÓDIO (mg)	3355	671	SÓDIO (mg)	3174	635
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

  

SEMANA DE 14/08/2023 A 18/08/2023			SEMANA DE 21/08/2023 A 25/08/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.346	469	E. (KCAL)	2.333	467
PROT. (g)	113	23	PROT. (g)	115	23
LIPÍDEOS (g)	64	13	LIPÍDEOS (g)	64	13
SAT. (g)	18	4	SAT. (g)	18	4
CARB. (g)	329	66	CARB. (g)	325	65
FIBRA (g)	39	8	FIBRA (g)	37	7
CÁLCIO (mg)	377	75	CÁLCIO (mg)	368	74
MAGNÉSIO (mg)	426	85	MAGNÉSIO (mg)	402	80
FERRO (mg)	18	4	FERRO (mg)	16	3
ZINCO (mg)	15	3	ZINCO (mg)	15	3
RETINOL (mcg)	107	21	RETINOL (mcg)	76	15
VIT. C (mg)	129	26	VIT. C (mg)	106	21
SÓDIO (mg)	3440	688	SÓDIO (mg)	3255	651
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

  

SEMANA DE 28/08/2023 A 01/09/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.400	480
PROT. (g)	122	24
LIPÍDEOS (g)	58	12
SAT. (g)	17	3
CARB. (g)	347	69
FIBRA (g)	35	7
CÁLCIO (mg)	314	63
MAGNÉSIO (mg)	390	78
FERRO (mg)	17	3
ZINCO (mg)	15	3
RETINOL (mcg)	46	9
VIT. C (mg)	116	23
SÓDIO (mg)	3049	610
GORD. TRANS (g)	0	0