


# 2023 OUTUBRO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

## CARDÁPIO EJA EXECUTADO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 02/10/2023	TERÇA-FEIRA DATA: 03/10/2023	QUARTA-FEIRA DATA: 04/10/2023	QUINTA-FEIRA DATA: 05/10/2023	SEXTA-FEIRA DATA: 06/10/2023
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOF DE FRANGO (COXA SOBRE/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA(PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA) LEGUMES REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/CEBOLA/TOMATE) LEGUMES REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA (ACELGA)	ARROZ COM LEGUME (CENOURA) TUTU DE FEIJÃO CARNE MOÍDA SUÍNA REFOGADA (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - BANANA	CACHORRO QUENTE (TOMATE/EXTRATO) (OBRIGATORIAMENTE A SALSICHA DEVE SER CORTADA AO MEIO) PIPOCA E/OU MACARRÃO COM CARNE MOÍDA
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>527</b>	<b>442</b>	<b>426</b>	<b>635</b>	<b>257</b>
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 09/10/2023	TERÇA-FEIRA DATA: 10/10/2023	QUARTA-FEIRA DATA: 11/10/2023	QUINTA-FEIRA DATA: 12/10/2023	SEXTA-FEIRA DATA: 13/10/2023
	ARROZ CARNE DE PANELA (CUBOS) MAIONESE DE BATATA (BATATA) SALADA CRUA (RUCULA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM QUEIJO E PRESUNTO LEGUMES REFOGADOS (ALMEIRÃO) SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO)	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E MILHO LEGUMES REFOGADOS (REPOLHO/CENOURA) MINGAU FRUTA - LARANJA	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>507</b>	<b>580</b>	<b>872</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>SEMANA DA CRIANÇA</b>	<b>** ENTRE OS DIAS 06/10 A 11/10 - O CARDÁPIO ESTÁ VOLTADO PARA AS COMEMORAÇÕES DO DIA DAS CRIANÇAS - DE ACORDO COM A DISPONIBILIDADE DOS GÊNEROS A UNIDADE ESCOLAR PODE REALIZAR OS PREPAROS ENTRE ESSES DIAS</b>				
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 16/10/2023	TERÇA-FEIRA DATA: 17/10/2023	QUARTA-FEIRA DATA: 18/10/2023	QUINTA-FEIRA DATA: 19/10/2023	SEXTA-FEIRA DATA: 20/10/2023
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA/TOMATE) LEGUMES REFOGADO (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	ARROZ CARNE MOÍDA COM LEGUME (BATATA) LEGUMES REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PENELA (CUBOS) LEGUME ASSADO OU REFOGADO (ABOBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (ACELGA/CENOURA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (BATATA DOCE/FILÉ) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)	MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE E LEGUMES (CENOURA/ ABOBRINHA /CARNE TIRAS) SALADA COZIDA (BETERRABA) FRUTA - BANANA
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>521</b>	<b>357</b>	<b>470</b>	<b>470</b>	<b>594</b>

# 2023 OUTUBRO



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: 23/10/2023	DATA: 24/10/2023	DATA: 25/10/2023	DATA: 26/10/2023	DATA: 27/10/2023
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CHICÓRIA) LEGUMES REFOGADO (CABOTIÁ)	ARROZ FRANGO EM CUBOS COM LEGUMES (BATATA/SOBREC) - PODE SER ASSADO SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA)	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA/ CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS) LEGUME ASSADO OU REFOGADO OU COM A CARNE (BATATA DOCE) SALADA CRUA (RUCULA)	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS REFOGADA (TOMATE/BROCOLIS) SALADA CRUA (ALMEIRÃO) FRUTA - LARANJA
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>483</b>	<b>381</b>	<b>471</b>	<b>424</b>	<b>480</b>
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 30/10/2023	DATA: 31/10/2023	DATA: 01/11/2023	DATA: 02/11/2023	DATA: 03/11/2023
<b>PRINCIPAL</b>	MACARRÃO COM LEGUMES E CARNE EM TIRAS (TIRAS/TOMATE/CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA - REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADO (TIRAS/CEBOLA/TOMATE) FAROFA COM LEGUMES (CENOURA/VAGEM) SALADA CRUA (PEPINO) CANJICA	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO (FILÉ/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - MAÇÃ	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>405</b>	<b>1000</b>	<b>465</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

Os ingredientes do bolo dos aniversariantes e/ou para o dia das crianças já foi contemplado no mês de agosto. Programado Bolo de Chocolate e cobertura de chocolate . O ovo está sendo incluído no pedido da semana de 16/10.

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
<b>PRINCIPAL</b>	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; 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 OUTUBRO 2023		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	10.304	515
PROT. (g)	491	25
LIPÍDEOS (g)	270	13
SAT. (g)	81	4
CARB. (g)	1.475	74
FIBRA (g)	141	7
CÁLCIO (mg)	2.346	117
MAGNÉSIO (mg)	1.673	84
FERRO (mg)	67	3
ZINCO (mg)	57	3
RETINOL (mcg)	1.225	61
VIT. C (mg)	720	36
SÓDIO (mg)	12.035	602
GORD. TRANS (g)	0	0



# 2023 OUTUBRO



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



**VALOR NUTRICIONAL SEMANAL**

SEMANA DE 02/10/2023 A 06/10/2023			SEMANA DE 09/10/2023 A 11/10/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.288	458	E. (KCAL)	1.959	653
PROT. (g)	109	22	PROT. (g)	86	29
LIPÍDEOS (g)	59	12	LIPÍDEOS (g)	61	20
SAT. (g)	19	4	SAT. (g)	16	5
CARB. (g)	331	66	CARB. (g)	266	89
FIBRA (g)	37	7	FIBRA (g)	16	5
CÁLCIO (mg)	379	76	CÁLCIO (mg)	851	284
MAGNÉSIO (mg)	469	94	MAGNÉSIO (mg)	237	79
FERRO (mg)	19	4	FERRO (mg)	11	4
ZINCO (mg)	13	3	ZINCO (mg)	10	3
RETINOL (mcg)	332	66	RETINOL (mcg)	579	193
VIT. C (mg)	124	25	VIT. C (mg)	131	44
SÓDIO (mg)	2914	583	SÓDIO (mg)	2385	795
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 16/10/2023 A 20/10/2023			SEMANA DE 23/10/2023 A 27/10/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.413	483	E. (KCAL)	2.239	448
PROT. (g)	121	24	PROT. (g)	119	24
LIPÍDEOS (g)	57	11	LIPÍDEOS (g)	56	11
SAT. (g)	15	3	SAT. (g)	15	3
CARB. (g)	353	71	CARB. (g)	310	62
FIBRA (g)	38	8	FIBRA (g)	31	6
CÁLCIO (mg)	344	69	CÁLCIO (mg)	370	74
MAGNÉSIO (mg)	427	85	MAGNÉSIO (mg)	367	73
FERRO (mg)	16	3	FERRO (mg)	15	3
ZINCO (mg)	14	3	ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	81	16	RETINOL (mcg)	80	16
VIT. C (mg)	185	37	VIT. C (mg)	246	49
SÓDIO (mg)	2786	557	SÓDIO (mg)	2735	547
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 30/10/2023 A 03/11/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.871	624
PROT. (g)	77	26
LIPÍDEOS (g)	50	17
SAT. (g)	19	6
CARB. (g)	277	92
FIBRA (g)	26	9
CÁLCIO (mg)	466	155
MAGNÉSIO (mg)	267	89
FERRO (mg)	10	3
ZINCO (mg)	9	3
RETINOL (mcg)	156	52
VIT. C (mg)	44	15
SÓDIO (mg)	1868	623
GORD. TRANS (g)	0	0