

2023 NOVEMBRO



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

CARDÁPIO EJA FILANTRÓPICO EXECUTADO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 30/10/2023	TERÇA-FEIRA DATA: 31/10/2023	QUARTA-FEIRA DATA: 01/11/2023	QUINTA-FEIRA DATA: 02/11/2023	SEXTA-FEIRA DATA: 03/11/2023
PRINCIPAL	MACARRÃO COM LEGUMES E CARNE EM TIRAS (TIRAS/TOMATE/CENOURA/ ABOBRINHA) SALADA CRUA - REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADO (TIRAS/CEBOLA/TOMATE) FAROFÁ COM LEGUMES (CENOURA/VAGEM) SALADA CRUA (PEPINO) CANJICA	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO (FILÉ/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - MAÇÃ	FERIADO	RECESSO
KCAL TOTAL	405	1000	465		
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 06/11/2023	TERÇA-FEIRA 07/11/2023	QUARTA-FEIRA 08/11/2023	QUINTA-FEIRA 09/11/2023	SEXTA-FEIRA 10/11/2023
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVO MEXIDO COM LEGUME (TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA(ACELGA	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME (CUBOS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (FILÉ/CENOURA) LEGUME REFOGADO (CHUCHU) SALADA (PEPINO) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CUBOS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA (ALFACE)	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUME (FILÉ/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (COUVE FLOR) SALADA (TOMATE)
KCAL TOTAL	409	407	457	468	440
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 13/11/2023	TERÇA-FEIRA 14/11/2023	QUARTA-FEIRA 15/11/2023	QUINTA-FEIRA 16/11/2023	SEXTA-FEIRA 17/11/2023
PRINCIPAL	MACARRÃO COM CARNE LEGUME (CUBOS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA (ACELGA) FRUTA - MAÇÃ	FERIADO	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUME (FILÉ/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BRÓCOLI) SALADA (TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA (SUÍNA/CEBOLA/TOMATE) LEGUMES REFOGADO (BATATA/CENOURA) SALADA (ALFACE)
KCAL TOTAL	390	474		450	427

2023 NOVEMBRO



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



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 20/11/2023	TERÇA-FEIRA 21/11/2023	QUARTA-FEIRA 22/11/2023	QUINTA-FEIRA 23/11/2023	SEXTA-FEIRA 24/11/2023
 SEMANA DA CONSCIÊNCIA NEGRA	ARROZ FEIJÃO PRETO FAROFA DE CARNE DE PORCO (TIRAS SUÍNA/ CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA (PEPINO)	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUME (FILÉ /TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CUBOS/ABORINHA) SALADA (PEPINO) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (MANDIOCA/CUBOS) SALADA (TOMATE/PEPINO)	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUME (FILÉ/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BRÓCOLIS) SALADA (ALFACE)
	KCAL TOTAL	543	389	529	475
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 27/11/2023/	TERÇA-FEIRA 28/11/2023/	QUARTA-FEIRA 29/11/2023	QUINTA-FEIRA 30/11/2023	SEXTA-FEIRA 01/12/2023
PRINCIPAL	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUME (FILÉ/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO OMELETE AO FORNO COM LEGUME (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM MOLHO (FILÉ/CENOURA) SALADA (ACELGA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA CEBOLADO (MOÍDA/CEBOLA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA - (PEPINO/TOMATE)	MACARRÃO COM CARNE (CUBOS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (COUVE MANTEIGA) SALADA - (ALFACE/TOMATE)
KCAL TOTAL	413	446	495	470	

** Desenho feito pelos alunos do 5º Ano da E.M. Luiz Marques Castelo

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; excepcionidades 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 NOVEMBRO 2023

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	8.853	466
PROT. (g)	451	24
LIPÍDEOS (g)	227	12
SAT. (g)	60	3
CARB. (g)	1.253	66
FIBRA (g)	135	7
CÁLCIO (mg)	1.247	66
MAGNÉSIO (mg)	1.381	73
FERRO (mg)	59	3
ZINCO (mg)	50	3
RETINOL (mcg)	248	13
VIT. C (mg)	400	21
SÓDIO (mg)	11.755	619
GORD. TRANS (g)	0	0



2023 NOVEMBRO



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



VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 30/10/2023 A 03/11/2023			SEMANA DE 06/11/2023 A 10/11/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.336	467	E. (KCAL)	2.261	452
PROT. (g)	115	23	PROT. (g)	115	23
LÍPÍDEOS (g)	63	13	LÍPÍDEOS (g)	62	12
SAT. (g)	17	3	SAT. (g)	17	3
CARB. (g)	330	66	CARB. (g)	313	63
FIBRA (g)	40	8	FIBRA (g)	38	8
CÁLCIO (mg)	360	72	CÁLCIO (mg)	341	68
MAGNÉSIO (mg)	418	84	MAGNÉSIO (mg)	380	76
FERRO (mg)	18	4	FERRO (mg)	17	3
ZINCO (mg)	15	3	ZINCO (mg)	14	3
RETINOL (mcg)	79	16	RETINOL (mcg)	78	16
VIT. C (mg)	121	24	VIT. C (mg)	132	26
SÓDIO (mg)	3235	647	SÓDIO (mg)	3293	659
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 13/11/2023 A 17/11/2023			SEMANA DE 20/11/2023 A 24/11/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.830	457	E. (KCAL)	2.797	559
PROT. (g)	92	23	PROT. (g)	148	30
LÍPÍDEOS (g)	48	12	LÍPÍDEOS (g)	63	13
SAT. (g)	14	3	SAT. (g)	17	3
CARB. (g)	260	65	CARB. (g)	410	82
FIBRA (g)	29	7	FIBRA (g)	35	7
CÁLCIO (mg)	332	83	CÁLCIO (mg)	293	59
MAGNÉSIO (mg)	271	68	MAGNÉSIO (mg)	353	71
FERRO (mg)	12	3	FERRO (mg)	16	3
ZINCO (mg)	11	3	ZINCO (mg)	14	3
RETINOL (mcg)	74	18	RETINOL (mcg)	18	4
VIT. C (mg)	107	27	VIT. C (mg)	108	22
SÓDIO (mg)	2352	588	SÓDIO (mg)	3279	656
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 27/11/2023 A 01/12/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.501	300
PROT. (g)	75	15
LÍPÍDEOS (g)	40	8
SAT. (g)	9	2
CARB. (g)	207	41
FIBRA (g)	26	5
CÁLCIO (mg)	218	44
MAGNÉSIO (mg)	283	57
FERRO (mg)	11	2
ZINCO (mg)	8	2
RETINOL (mcg)	76	15
VIT. C (mg)	42	8
SÓDIO (mg)	2179	436
GORD. TRANS (g)	0	0