

2023 NOVEMBRO



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: 30/10/2023	DATA: 31/10/2023	DATA: 01/11/2023	DATA: 02/11/2023	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	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	06/11/2023	07/11/2023	08/11/2023	09/11/2023	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	356	407	440	467	440
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	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/CENOURA) LEGUME REFOGADO (BRÓCOLI) SALADA (TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA (MOÍDA/CEBOLA/TOMATE) LEGUMES REFOGADO (BATATA) 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 EXECUTADO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023
 SEMANA DA CONSCIÊNCIA NEGRA	ARROZ FEIJÃO PRETO FAROFÁ 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/ABOBRINHA) 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)
	543	389	529	475	448

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	27/11/2023/	28/11/2023/	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
PRINCIPAL	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUME (FILÉ /ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO OMELETE AO FORNO COM LEGUME (TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) 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	508	470	478

** 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	 Mitz A. Nakamura Kawahara 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.

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE NOVEMBRO 2023		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	8.851	466
PROT. (g)	434	23
LIPÍDEOS (g)	221	12
SAT. (g)	59	3
CARB. (g)	1.293	68
FIBRA (g)	137	7
CÁLCIO (mg)	1.244	65
MAGNÉSIO (mg)	1.366	72
FERRO (mg)	59	3
ZINCO (mg)	49	3
RETINOL (mcg)	245	13
VIT. C (mg)	501	26
SÓDIO (mg)	1.156	61
GORD. TRANS (g)	0	0



2023 NOVEMBRO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO EJA 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)	2.288	458	E. (KCAL)	2.336	467
PROT. (g)	109	22	PROT. (g)	114	23
LIPÍDEOS (g)	59	12	LIPÍDEOS (g)	62	12
SAT. (g)	19	4	SAT. (g)	17	3
CARB. (g)	331	66	CARB. (g)	334	67
FIBRA (g)	37	7	FIBRA (g)	38	8
CÁLCIO (mg)	379	76	CÁLCIO (mg)	310	62
MAGNÉSIO (mg)	469	94	MAGNÉSIO (mg)	374	75
FERRO (mg)	19	4	FERRO (mg)	17	3
ZINCO (mg)	13	3	ZINCO (mg)	14	3
RETINOL (mcg)	332	66	RETINOL (mcg)	79	16
VIT. C (mg)	124	25	VIT. C (mg)	122	24
SÓDIO (mg)	2914	583	SÓDIO (mg)	3290	658
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		16,89	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.876	469	E. (KCAL)	2.249	450
PROT. (g)	94	24	PROT. (g)	106	21
LIPÍDEOS (g)	47	12	LIPÍDEOS (g)	49	10
SAT. (g)	14	3	SAT. (g)	13	3
CARB. (g)	274	68	CARB. (g)	348	70
FIBRA (g)	30	7	FIBRA (g)	30	6
CÁLCIO (mg)	348	87	CÁLCIO (mg)	231	46
MAGNÉSIO (mg)	283	71	MAGNÉSIO (mg)	296	59
FERRO (mg)	13	3	FERRO (mg)	13	3
ZINCO (mg)	11	3	ZINCO (mg)	11	2
RETINOL (mcg)	75	19	RETINOL (mcg)	10	2
VIT. C (mg)	171	43	VIT. C (mg)	121	24
SÓDIO (mg)	2326	581	SÓDIO (mg)	2534	507
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)	2.404	481
PROT. (g)	124	25
LIPÍDEOS (g)	60	12
SAT. (g)	16	3
CARB. (g)	348	70
FIBRA (g)	38	8
CÁLCIO (mg)	486	97
MAGNÉSIO (mg)	394	79
FERRO (mg)	16	3
ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	80	16
VIT. C (mg)	277	55
SÓDIO (mg)	3349	670
GORD. TRANS (g)	0	0