

# 2023 NOVEMBRO



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: 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	FERIADO	RECESSO
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>405</b>	<b>1000</b>	<b>465</b>		
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
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CUBOS/BATATA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA(REPOLHO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVO MEXIDO COM LEGUME (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (FILÉ/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA (PEPINO) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA (ALFACE)	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME (MOÍDA/CENOURA) LEGUME REFOGADO ( COUVE FLOR) SALADA (TOMATE) FRUTA - LARANJA
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>414</b>	<b>407</b>	<b>457</b>	<b>468</b>	<b>499</b>
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
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA (PEPINO) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ERVILHA/CENOURA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA (ACELGA) FRUTA - LARANJA	FERIADO	MACARRAO COM CARNE E LEGUME (MOÍDA/CENOURA) LEGUME REFOGADO (BRÓCOLI) SALADA (TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (CUBOS/BATATA) SALADA (ALFACE) FRUTA - LARANJA
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>479</b>	<b>533</b>		<b>450</b>	<b>486</b>

# 2023 NOVEMBRO



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
	20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ FEIJÃO PRETO FAROFA DE CARNE DE PORCO (MOÍDA SUÍNA/ CEBOLA/CHEIRO VERDE) SALADA (PEPINO) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUME (FILÉ /ABOBRINHA/CENOURA) SALADA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CUBOS/TOMATE/CEBOLA/ BATATA DOCE) SALADA(PEPINO) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (MANDIOCA/CUBOS) SALADA (TOMATE/PEPINO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA (ALFACE)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>543</b>	<b>448</b>	<b>529</b>	<b>534</b>	<b>537</b>
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
<b>PRINCIPAL</b>	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUME (FILÉ /ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA (ACELGA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OMELETE AO FORNO COM LEGUME (ABOBRINHA/CENOURA) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (MOÍDA/BATATA DOCE) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA (ACELGA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA CEBOLADO (TIRAS//CEBOLA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (COUVE MANTEIGA) SALADA - (PEPINO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFÉ DE FRANGO (FILÉ/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA - (ALFACE/TOMATE) FRUTA - LARANJA
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>472</b>	<b>446</b>	<b>584</b>	<b>470</b>	<b>534</b>

#### HORÁRIO DO SERVIMENTO

**PRINCIPAL** início das atividades pedagógicas

Fábio Alfredo Gonçalves de Campos  
Gerente de Alimentação Escolar

Beatriz Lourenço Nunes  
Nutricionista CRN8/231

Mirza A. Nakamura Kuwahara  
Nutricionista CRN-8/1232

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 SETEMBRO 2023

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	9.131	415
PROT. (g)	452	21
LIPÍDEOS (g)	220	10
SAT. (g)	58	3
CARB. (g)	1.352	61
FIBRA (g)	144	7
CÁLCIO (mg)	1.455	66
MAGNÉSIO (mg)	1.466	67
FERRO (mg)	59	3
ZINCO (mg)	49	2
RETINOL (mcg)	179	8
VIT. C (mg)	1.002	46
SÓDIO (mg)	11.458	521
GORD. TRANS (g)	0	0

