

2023
DEZEMBRO



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

CARDÁPIO EJA FILANTRÓPICO EXECUTADO



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 (ABOBRINHA/CENOURA) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (FILÉ) SALADA (ACELGA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA CEBOLADO (TIRAS//CEBOLA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA - (PEPINO/TOMATE)	MACARRÃO COM CARNE (CUBOS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (COUVE MANTEIGA) SALADA - (ALFACE/TOMATE)
KCAL TOTAL	475	446	508	470	478
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	04/12/2023	05/12/2023	06/12/2023	07/12/2023	08/12/2023
PRINCIPAL	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUME (FILÉ /TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA - PEPINO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS (CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO (FILÉ) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA (PEPINO) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME LEGUME REFOGADO SALADA
KCAL TOTAL	409	429	466	475	388
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	11/12/2023	12/12/2023	13/12/2023	14/12/2023	15/12/2023
PRINCIPAL	MACARRÃO COM CARNE OU FRANGO	ARROZ FEIJÃO CARNE OU FRANGO COM LEGUME	ARROZ FEIJÃO CARNE OU FRANGO COM LEGUME	MACARRÃO COM CARNE OU FRANGO	ARROZ FEIJÃO CARNE OU FRANGO COM LEGUME
KCAL TOTAL	390	390	475	427	413

2023 DEZEMBRO



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



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 18/12/2023	TERÇA-FEIRA 19/12/2023	QUARTA-FEIRA 20/12/2023	QUINTA-FEIRA 21/12/2023	SEXTA-FEIRA 22/12/2023
PRINCIPAL	MACARRÃO COM CARNE	ARROZ FEIJÃO CARNE COM MOLHO	ARROZ FEIJÃO CARNE COM MOLHO	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR
KCAL TOTAL	388	430	443		
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 25/12/2023/	TERÇA-FEIRA 26/12/2023	QUARTA-FEIRA 27/12/2023	QUINTA-FEIRA 28/12/2023	SEXTA-FEIRA 29/12/2023
PRINCIPAL	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR	FÉRIAS ESCOLAR
KCAL TOTAL					

** 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; 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 DEZEMBRO 2023

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	5.590	430
PROT. (g)	299	75
LIPÍDEOS (g)	135	34
SAT. (g)	38	10
CARB. (g)	789	197
FIBRA (g)	73	18
CÁLCIO (mg)	683	171
MAGNÉSIO (mg)	840	210
FERRO (mg)	39	10
ZINCO (mg)	33	8
RETINOL (mcg)	101	25
VIT. C (mg)	340	85
SÓDIO (mg)	6872	1718
GORD. TRANS (g)	0	0



2023 DEZEMBRO



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



VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 27/11/2023 A 01/12/2023			SEMANA DE 04/12/2023 A 08/12/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.433	487	E. (KCAL)	1.396	465
PROT. (g)	127	25	PROT. (g)	72	24
LIPÍDEOS (g)	60	12	LIPÍDEOS (g)	35	12
SAT. (g)	16	3	SAT. (g)	8	3
CARB. (g)	352	70	CARB. (g)	200	67
FIBRA (g)	38	8	FIBRA (g)	20	7
CÁLCIO (mg)	553	111	CÁLCIO (mg)	191	64
MAGNÉSIO (mg)	419	84	MAGNÉSIO (mg)	227	76
FERRO (mg)	16	3	FERRO (mg)	9	3
ZINCO (mg)	13	3	ZINCO (mg)	7	2
RETINOL (mcg)	80	16	RETINOL (mcg)	79	26
VIT. C (mg)	445	89	VIT. C (mg)	98	33
SÓDIO (mg)	3349	670	SÓDIO (mg)	1917	639
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 11/12/2023 A 15/12/2023			SEMANA DE 18/12/2023 A 19/12/2023		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.956	591	E. (KCAL)	818	409
PROT. (g)	161	32	PROT. (g)	42	21
LIPÍDEOS (g)	70	14	LIPÍDEOS (g)	20	10
SAT. (g)	21	4	SAT. (g)	6	3
CARB. (g)	413	83	CARB. (g)	117	59
FIBRA (g)	36	7	FIBRA (g)	11	6
CÁLCIO (mg)	254	51	CÁLCIO (mg)	81	40
MAGNÉSIO (mg)	439	88	MAGNÉSIO (mg)	111	55
FERRO (mg)	21	4	FERRO (mg)	6	3
ZINCO (mg)	18	4	ZINCO (mg)	5	3
RETINOL (mcg)	17	3	RETINOL (mcg)	3	1
VIT. C (mg)	107	21	VIT. C (mg)	18	9
SÓDIO (mg)	3461	692	SÓDIO (mg)	909	455
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

FÉRIAS		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	0	0
PROT. (g)	0	0
LIPÍDEOS (g)	0	0
SAT. (g)	0	0
CARB. (g)	0	0
FIBRA (g)	0	0
CÁLCIO (mg)	0	0
MAGNÉSIO (mg)	0	0
FERRO (mg)	0	0
ZINCO (mg)	0	0
RETINOL (mcg)	0	0
VIT. C (mg)	0	0
SÓDIO (mg)	0	0
GORD. TRANS (g)	0	0