

FEVEREIRO 2024




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

CARDÁPIO EJA FILANTRÓPICO - EXECUTADO

FAIXA ETÁRIA - ACIMA 19 ANOS



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
				DATA: 01/02/2024	DATA: 02/02/2024
PRINCIPAL				PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
KCAL TOTAL				0	0
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 05/02/2024	DATA: 06/02/2024	DATA: 07/02/2024	DATA: 08/02/2024	DATA: 09/02/2024
PRINCIPAL	MACARRÃO COM SALSICHA (EXTRATO/SALSICHA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - BANANA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS) FAROFÁ DE LEGUMES (CENOURA/F. MILHO)	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM PRESUNTO E QUEIJO (TOMATE) LEGUME REFOGADO (ACELGA/CENOURA)	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (ALFACE) SALADA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ/MAMÃO)	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO COM MILHO (FILÉ/MILHO) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BETERRABA) FRUTA - MELÃO
KCAL TOTAL	435	623	418	546	642
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 12/02/2024	DATA: 13/02/2024	DATA: 14/02/2024	DATA: 15/02/2024	DATA: 16/02/2024
	RECESSO	FERIADO	RECESSO	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (CENOURA)	MACARRÃO A BOLONHESA (EXTRATO/MOÍDA)
KCAL TOTAL	0	0	0	426	404

FEVEREIRO 2024



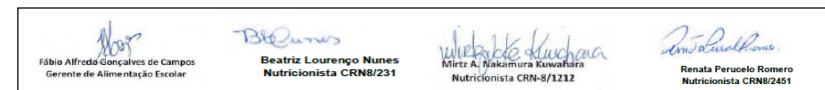
PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO EJA FILANTRÓPICO - EXECUTADO
FAIXA ETÁRIA - ACIMA 19 ANOS



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 19/02/2024	DATA: 20/02/2024	DATA: 21/02/2024	DATA: 22/02/2024	DATA: 23/02/2024
PRINCIPAL	ARROZ COLORIDO (CENOURA/ERVILHA) FEIJÃO CARNE SUÍNA REFOGADA (TIRAS) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA)	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (CENOURA/COLORAU/FILÉ) LEGUMES REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS COM MOLHO/EXTRATO) POLENTA FIRME (DE CORTE)	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO - PODE SER ASSADO OU DE PANELA (SOBREC) SALADA CRUA (COUVE- MANTEIGA/TOMATE) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (BATATA/TIRAS) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - BANANA BOLO CHOCOLATE
KCAL TOTAL	568	433	526	532	585
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 26/02/2024	DATA: 27/02/2024	DATA: 28/02/2024	DATA: 29/02/2024	DATA: 01/03/2024
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ACELGA/ALMEIRÃO) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (CENOURA/TOMATE/TIRAS) SALADA CRUA (RUCULA)	ARROZ COM CENOURA CARNE MOÍDA COM LEGUMES (COLORAU/CARNE MOÍDA/BATATA) PODE SER DE PANELA OU TORTA MADALENA LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM CARNE AO MOLHO (COLORAU/TOMATE/CARNE CUBOS) LEGUME REFOGADO (CENOURA/COUVE FLOR) SALADA CRUA (ALFACE) SALADA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ/MAMÃO)	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
KCAL TOTAL	502	396	429	487	0

HORÁRIO DO SERVIMENTO

PRINCIPAL início das atividades pedagógicas



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 FEVEREIRO 2024

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	7.971	498
PROT. (g)	394	25
LIPÍDEOS (g)	190	12
SAT. (g)	57	4
CARB. (g)	1.175	73
FIBRA (g)	114	7
CÁLCIO (mg)	1.367	85
MAGNÉSIO (mg)	1.349	84
FERRO (mg)	52	3
ZINCO (mg)	45	3
RETINOL (mcg)	362	23
VIT. C (mg)	627	39
SÓDIO (mg)	9.210	576
GORD. TRANS (g)	0	0



FEREVEIRO 2024



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

CARDÁPIO EJA FILANTRÓPICO - EXECUTADO

FAIXA ETÁRIA - ACIMA 19 ANOS



VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 05/02/2024 A 09/02/2024			SEMANA DE 12/02/2024 A 16/02/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.664	533	E. (KCAL)	973	486
PROT. (g)	132	26	PROT. (g)	45	22
PROT. (%) - 10% A 15% VET	20	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	9
LIPÍDEOS (g)	66	13	LIPÍDEOS (g)	25	13
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	22	4	LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	24	12
SAT. (g)	21	4	SAT. (g)	9	5
CARB. (g)	386	77	CARB. (g)	141	70
CARB. (%) - 55% A 65% VET	58	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	58	29
FIBRA (g)	36	7	FIBRA (g)	13	6
CÁLCIO (mg)	631	126	CÁLCIO (mg)	106	53
MAGNÉSIO (mg)	425	85	MAGNÉSIO (mg)	155	77
FERRO (mg)	17	3	FERRO (mg)	5	3
ZINCO (mg)	15	3	ZINCO (mg)	5	3
RETINOL (mcg)	149	30	RETINOL (mcg)	51	25
VIT. C (mg)	202	40	VIT. C (mg)	35	17
SÓDIO (mg)	3436	687	SÓDIO (mg)	840	420
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 19/02/2024 A 23/02/2024			SEMANA DE 26/02/2024 A 01/03/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.520	504	E. (KCAL)	1.814	454
PROT. (g)	131	26	PROT. (g)	85	21
PROT. (%) - 10% A 15% VET	21	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	5
LIPÍDEOS (g)	53	11	LIPÍDEOS (g)	46	11
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	19	4	LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	6
SAT. (g)	13	3	SAT. (g)	13	3
CARB. (g)	377	75	CARB. (g)	270	68
CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	15
FIBRA (g)	37	7	FIBRA (g)	28	7
CÁLCIO (mg)	340	68	CÁLCIO (mg)	290	73
MAGNÉSIO (mg)	475	95	MAGNÉSIO (mg)	294	73
FERRO (mg)	17	3	FERRO (mg)	12	3
ZINCO (mg)	14	3	ZINCO (mg)	11	3
RETINOL (mcg)	86	17	RETINOL (mcg)	76	19
VIT. C (mg)	180	36	VIT. C (mg)	210	52
SÓDIO (mg)	2532	506	SÓDIO (mg)	2403	601
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0