

FEVEREIRO 2024




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

CARDÁPIO EJA PARCIAL - 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) FAROFA 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	535	610	564	434	519
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	370

FEVEREIRO 2024



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO EJA PARCIAL - 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	511	903
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	532	393	399	448	0

HORÁRIO DO SERVIÇO

PRINCIPAL início das atividades pedagógicas

 Fábio Alfredo Gonçalves de Campos Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRN8/231	 Miriz A. Nakamura Kawahara 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; 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 FEVEREIRO 2024

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	8.183	511
PROT. (g)	384	24
LIPÍDEOS (g)	199	12
SAT. (g)	59	4
CARB. (g)	1.218	76
FIBRA (g)	114	7
CÁLCIO (mg)	1.352	85
MAGNÉSIO (mg)	1.339	84
FERRO (mg)	53	3
ZINCO (mg)	44	3
RETINOL (mcg)	568	36
VIT. C (mg)	462	29
SÓDIO (mg)	8.543	534
GORD. TRANS (g)	0	0



FEREVEIRO 2024



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO EJA PARCIAL - 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)	2.662	532	E. (KCAL)	938	469
PROT. (g)	129	26	PROT. (g)	44	22
PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	9
LIPÍDEOS (g)	63	13	LIPÍDEOS (g)	24	12
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	21	4	LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	12
SAT. (g)	21	4	SAT. (g)	9	5
CARB. (g)	397	79	CARB. (g)	135	68
CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	58	29
FIBRA (g)	38	8	FIBRA (g)	11	5
CÁLCIO (mg)	630	126	CÁLCIO (mg)	94	47
MAGNÉSIO (mg)	424	85	MAGNÉSIO (mg)	151	76
FERRO (mg)	17	3	FERRO (mg)	5	3
ZINCO (mg)	15	3	ZINCO (mg)	5	2
RETINOL (mcg)	148	30	RETINOL (mcg)	51	25
VIT. C (mg)	141	28	VIT. C (mg)	33	16
SÓDIO (mg)	2777	555	SÓDIO (mg)	807	403
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)	2.799	560	E. (KCAL)	1.774	443
PROT. (g)	128	26	PROT. (g)	83	21
PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	5
LIPÍDEOS (g)	66	13	LIPÍDEOS (g)	45	11
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	21	4	LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	6
SAT. (g)	17	3	SAT. (g)	13	3
CARB. (g)	425	85	CARB. (g)	261	65
CARB. (%) - 55% A 65% VET	61	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	59	15
FIBRA (g)	39	8	FIBRA (g)	26	7
CÁLCIO (mg)	329	66	CÁLCIO (mg)	299	75
MAGNÉSIO (mg)	487	97	MAGNÉSIO (mg)	276	69
FERRO (mg)	19	4	FERRO (mg)	12	3
ZINCO (mg)	14	3	ZINCO (mg)	10	3
RETINOL (mcg)	293	59	RETINOL (mcg)	76	19
VIT. C (mg)	86	17	VIT. C (mg)	202	50
SÓDIO (mg)	2824	565	SÓDIO (mg)	2135	534
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0