

# FEVEREIRO 2024




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

## CARDÁPIO EJA PARCIAL - PROPOSTO

FAIXA ETÁRIA - ACIMA 19 ANOS



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
				DATA: 01/02/2024	DATA: 02/02/2024
<b>PRINCIPAL</b>				<b>PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO</b>	<b>PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO</b>
<b>KCAL TOTAL</b>					
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
<b>PRINCIPAL</b>	MACARRÃO COM SALSICHA SUCO DE POLPA SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA FAROFÁ DE LEGUMES SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO EM CUBOS COM LEGUME (BROCOLIS) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) MINGAU DE CHOCOLATE	ARROZ POLENTA CARNE MOÍDA AO MOLHO LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA DE FRUTA (LARANJA/MAMÃO/MAÇÃ)	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM PRESUNTO E QUEIJO LEGUME REFOGADO (CENOURA/ABOBRINHA) FRUTA - LARANJA
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>417</b>	<b>636</b>	<b>904</b>	<b>536</b>	<b>642</b>
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
	<b>RECESSO</b>	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>	ARROZ COLORIDO (CENOURA/MILHO/ERVILHA) FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (MANDIOCA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE) FRUTA - BANANA	ARROZ TORTA DE LEGUMES COM CARNE MOÍDA LEGUME REFOGADO (ABOBORA MORANGA) SALADA CRUA (ACELGATOMATE) FRUTA - LARANJA
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>630</b>	<b>706</b>

# FEVEREIRO 2024



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
**CARDÁPIO EJA PARCIAL - PROPOSTO**  
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
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ FEIJÃO ESCONDIDINHO DE CARNE LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (CENOURA) LEGUMES REFOGADO (BETERRABA) FRUTA - LARANJA	ARROZ NHOQUE COM CARNE DE PANELA LEGUMES REFOGADO (CHUCHU/VAGEM) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ COM BROCOLIS FEIJÃO FRANGO REFOGADO PURÊ (BATATA DOCE) FRUTA - LARANJA	PÃO DE QUEIJO LEITE BATIDO COM POLPA BOLO DE CHOCOLATE E/OU MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES (CENOURA/COUVE-FLORES)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>582</b>	<b>503</b>	<b>615</b>	<b>564</b>	<b>1327</b>
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
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CHICORIA/CENOURA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ COM CENOURA TORTA MADALENA DE CARNE LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA/CENOURA) SALADA CRUA (COUVE-MANTEIGA/TOMATE)	ARROZ NHOQUE COM MOLHO DE FRANGO LEGUMES REFOGADO (BATATA/CENOURA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA BANANA	<b>PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO</b>
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>498</b>	<b>507</b>	<b>512</b>	<b>639</b>	

#### 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; 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 FEVEREIRO 2024

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	9.420	589
PROT. (g)	420	26
LIPÍDEOS (g)	226	14
SAT. (g)	62	4
CARB. (g)	1.450	91
FIBRA (g)	138	9
CÁLCIO (mg)	2.081	130
MAGNÉSIO (mg)	1.679	105
FERRO (mg)	61	4
ZINCO (mg)	49	3
RETINOL (mcg)	1.216	76
VIT. C (mg)	1.013	63
SÓDIO (mg)	10.025	627
GORD. TRANS (g)	0	0



# FEREVEIRO 2024



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

## CARDÁPIO EJA PARCIAL - PROPOSTO

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)	3.135	627	E. (KCAL)	1.335	668
PROT. (g)	135	27	PROT. (g)	55	28
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	8
LIPÍDEOS (g)	73	15	LIPÍDEOS (g)	37	19
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	21	4	LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	25	12
SAT. (g)	19	4	SAT. (g)	9	5
CARB. (g)	488	98	CARB. (g)	201	101
CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	30
FIBRA (g)	43	9	FIBRA (g)	18	9
CÁLCIO (mg)	1116	223	CÁLCIO (mg)	200	100
MAGNÉSIO (mg)	515	103	MAGNÉSIO (mg)	225	113
FERRO (mg)	21	4	FERRO (mg)	7	4
ZINCO (mg)	16	3	ZINCO (mg)	7	4
RETINOL (mcg)	859	172	RETINOL (mcg)	40	20
VIT. C (mg)	355	71	VIT. C (mg)	135	67
SÓDIO (mg)	3378	676	SÓDIO (mg)	1361	680
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)	2.847	569	E. (KCAL)	3.430	686
PROT. (g)	139	28	PROT. (g)	116	23
PROT. (%) - 10% A 15% VET			PROT. (%) - 10% A 15% VET	14	3
LIPÍDEOS (g)	62	12	LIPÍDEOS (g)	128	26
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET			LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	34	7
SAT. (g)	18	4	SAT. (g)	21	4
CARB. (g)	441	88	CARB. (g)	469	94
CARB. (%) - 55% A 65% VET			CARB. (%) - 55% A 65% VET	55	11
FIBRA (g)	45	9	FIBRA (g)	37	7
CÁLCIO (mg)	436	87	CÁLCIO (mg)	782	156
MAGNÉSIO (mg)	526	105	MAGNÉSIO (mg)	485	97
FERRO (mg)	19	4	FERRO (mg)	17	3
ZINCO (mg)	14	3	ZINCO (mg)	14	3
RETINOL (mcg)	183	37	RETINOL (mcg)	570	114
VIT. C (mg)	304	61	VIT. C (mg)	222	44
SÓDIO (mg)	2844	569	SÓDIO (mg)	4693	939
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0