

MARÇO 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: 04/03/2024	DATA: 05/03/2024	DATA: 06/03/2024	DATA: 07/03/2024	DATA: 08/03/2024
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - MAMÃO	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA (COLORAU/MOÍDA) LEGUMES REFOGADOS (COUVE MANTEIGA/CENOURA)	ARROZ CARNE DE PANELA (CUBOS) LEGUMES REFOGADOS (CHUCHÚ) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - MELÃO	ARROZ FEIJÃO PICADINHO CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO (EXTRATO/MOÍDA) LEGUMES REFOGADOS (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (TOMATE) SALADA DE FRUTA (MAÇÃ/BANANA/MELÃO)
KCAL TOTAL	614	413	524	461	520
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 11/03/2024	DATA: 12/03/2024	DATA: 13/03/2024	DATA: 14/03/2024	DATA: 15/03/2024
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (ALMEIRÃO) FRUTA - MAMÃO	MACARRÃO COM CARNE (EXTRATO/CUBOS) LEGUMES REFOGADOS (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA LEGUME REFOGADO (CHUCHU/CENOURA) SALADA DE FRUTAS (MAMÃO/MAÇÃ)	ARROZ POLENTA COM CARNE COM MOLHO (MOÍDA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BRÓCOLIS) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/BATATA DOCE) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (TOMATE) FRUTA-BANANA
KCAL TOTAL	529	407	457	485	491

MARÇO 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: 18/03/2024	DATA: 19/03/2024	DATA: 20/03/2024	DATA: 21/03/2024	DATA: 22/03/2024
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OMELETE AO FORNO (CENOURA/ABOBRINHA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - MAMÃO	ARROZ CARNE AO MOLHO (CUBOS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	ARROZ POLENTA COM CARNE AO MOLHO (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - (MAÇÃ)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADO (TIRAS/CEBOLA/CHEIRO VERDE) FAROFA DE LEGUMES (COUVE MANTEIGA/TOMATE/CEBOLA) SALADA CRUA (TOMATE)	MACARRÃO BOLONHESA (EXTRATO/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (BRÓCOLIS) SALADA (ALFACE) FRUTA-BANANA
KCAL TOTAL	596	454	551	646	544
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 25/03/2024	DATA: 26/03/2024	DATA: 27/03/2024	DATA: 28/03/2024	DATA: 29/03/2024
	ARROZ FEIJÃO OVO MEXIDO COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA (ACELGA) FRUTA - MAMÃO	MACARRÃO A PARISIENSE (ERVILHA/PRESUNTO/CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA RALADO)	ARROZ POLENTA COM CARNE AO MOLHO (CUBOS/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO) FRUTA - MELÃO	ARROZ FEIJÃO OVO MEXIDO COM CHEIRO VERDE LEGUMES REFOGADOS (CENOURA/CHUCHU) FRUTA - MAMÃO	FERIADO
KCAL TOTAL	597	447	513	612	

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 Kowalkara 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 MARÇO 2024		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	9.843	518
PROT. (g)	455	24
LÍPIDIOS (g)	230	12
SAT. (g)	61	3
CARB. (g)	1.507	79
FIBRA (g)	145	8
CÁLCIO (mg)	1.491	78
MAGNÉSIO (mg)	1.660	87
FERRO (mg)	62	3
ZINCO (mg)	50	3
RETINOL (mcg)	624	33
VIT. C (mg)	1.067	56
SÓDIO (mg)	13.017	685
GORD. TRANS (g)	0	0



MARÇO 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 26/02/2024 A 01/03/2024			SEMANA DE 04/03/2024 A 08/03/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.814	454	E. (KCAL)	2.472	494
PROT. (g)	85	21	PROT. (g)	115	23
PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	5	PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	4
LÍPÍDEOS (g)	46	11	LÍPÍDEOS (g)	64	13
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	6	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	5
SAT. (g)	13	3	SAT. (g)	18	4
CARB. (g)	270	68	CARB. (g)	363	73
CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	15	CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	12
FIBRA (g)	28	7	FIBRA (g)	41	8
CÁLCIO (mg)	290	73	CÁLCIO (mg)	430	86
MAGNÉSIO (mg)	294	73	MAGNÉSIO (mg)	448	90
FERRO (mg)	12	3	FERRO (mg)	17	3
ZINCO (mg)	11	3	ZINCO (mg)	14	3
RETINOL (mcg)	76	19	RETINOL (mcg)	108	22
VIT. C (mg)	210	52	VIT. C (mg)	401	80
SÓDIO (mg)	2403	601	SÓDIO (mg)	3433	687
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0
SEMANA DE 11/03/2024 A 15/03/2024			SEMANA DE 18/03/2024 A 22/03/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.404	481	E. (KCAL)	2.944	589
PROT. (g)	126	25	PROT. (g)	122	24
PROT. (%) - 10% A 15% VET	21	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	21	4
LÍPÍDEOS (g)	55	11	LÍPÍDEOS (g)	63	13
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	20	4	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	20	4
SAT. (g)	13	3	SAT. (g)	18	4
CARB. (g)	355	71	CARB. (g)	485	97
CARB. (%) - 55% A 65% VET	59	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	48	10
FIBRA (g)	37	7	FIBRA (g)	43	9
CÁLCIO (mg)	404	81	CÁLCIO (mg)	401	80
MAGNÉSIO (mg)	432	86	MAGNÉSIO (mg)	487	97
FERRO (mg)	16	3	FERRO (mg)	16	3
ZINCO (mg)	13	3	ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	86	17	RETINOL (mcg)	142	28
VIT. C (mg)	215	43	VIT. C (mg)	379	76
SÓDIO (mg)	3151	630	SÓDIO (mg)	3320	664
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0
SEMANA DE 25/03/2024 A 28/03/2024					
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA			
E. (KCAL)	2.023	405		0	
PROT. (g)	92	18		0	
PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4		0	
LÍPÍDEOS (g)	48	10		0	
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	21	4		0	
SAT. (g)	11	2		0	
CARB. (g)	304	61		0	
CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	12		0	
FIBRA (g)	24	5		0	
CÁLCIO (mg)	257	51		0	
MAGNÉSIO (mg)	293	59		0	
FERRO (mg)	13	3		0	
ZINCO (mg)	10	2		0	
RETINOL (mcg)	289	58		0	
VIT. C (mg)	72	14		0	
SÓDIO (mg)	3114	623		0	
GORD. TRANS (g)	0	0		0	