

MARÇO 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: 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 (BRÓCOLI) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - MAMÃO	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA (COLORAU/MOÍDA) LEGUMES REFOGADOS (COUVE MANTEIGA/CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA/CUBOS) LEGUMES REFOGADOS (CHUCHÚ /ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - MELÃO	ARROZ ESTROGONOFE DE CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO FRANGO (EXTRATO/SOBRECOXA) LEGUMES REFOGADOS (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) SALADA DE FRUTA (MAÇÃ/BANANA/LARANJA)
KCAL TOTAL	484	558	477	508	460
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 (TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (COUVE FLOR) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - (LARANJA)	MACARRÃO COM FRANGO (COLORAU/FILÉ) LEGUMES REFOGADOS (ABOBRINHA) SALADA CRUA (RÚCULA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CUBOS/CENOURA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO) SALADA DE FRUTAS (LARANJA/MAMÃO/MAÇÃ)	ARROZ NHOQUE COM FRANGO DESFIADO (FILÉ/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (BRÓCOLIS) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/BATATA DOCE) SALADA CRUA (TOMATE/CENOURA/VAGEM) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	474	405	451	533	498
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/TOMATE) LEGUME REFOGADO (COUVE MANTEIGA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - MAÇÃ/MAMÃO	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO (FILÉ/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO)	ARROZ POLENTA COM CARNE AO MOLHO (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (RÚCULA) FRUTA - (MAÇÃ)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADO (TIRAS/CEBOLA/CHEIRO VERDE) FAROFÁ DE LEGUMES (COUVE MANTEIGA/TOMATE/CEBOLA) SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO)	MACARRÃO BOLONHESA (EXTRATO/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA (ALFACE) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	477	607	549	646	457

MARÇO 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: 25/03/2024 ARROZ FEIJÃO OVO MEXIDO COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA (ALMEIRÃO) FRUTA - LARANJA	DATA: 26/03/2024 ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/BATATA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (PEPINO)	DATA: 27/03/2024 ARROZ NHOQUE COM CARNE AO MOLHO (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (TOMATE/RÚCULA)	DATA: 28/03/2024 MACARRÃO A PARISIENSE (ERVILHA/PRESUNTO/CENOURA) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE) BOLO DE CHOCOLATE	DATA: 29/03/2024 FERIADO
	KCAL TOTAL	505	464	475	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 Kuwahara Nutricionista CRN-8/3212	 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.
- * A temperatura das bebidas deverá acompanhar a temperatura do dia, ou seja, morna nos dias frios e frias nos dias quentes.

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE MARÇO 2024		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	9.783	515
PROT. (g)	457	24
LÍPIDIOS (g)	237	12
SAT. (g)	64	3
CARB. (g)	1.472	77
FIBRA (g)	147	8
CÁLCIO (mg)	1.854	98
MAGNÉSIO (mg)	1.658	87
FERRO (mg)	64	3
ZINCO (mg)	51	3
RETINOL (mcg)	639	34
VIT. C (mg)	1.438	76
SÓDIO (mg)	13.255	698
GORD. TRANS (g)	0	0



MARÇO
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 04/03/2024 A 08/03/2024			SEMANA DE 11/03/2024 A 15/03/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.547	509	E. (KCAL)	2.431	486
PROT. (g)	118	24	PROT. (g)	129	26
PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	21	4
LÍPÍDEOS (g)	65	13	LÍPÍDEOS (g)	54	11
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	5	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	20	4
SAT. (g)	18	4	SAT. (g)	13	3
CARB. (g)	379	76	CARB. (g)	361	72
CARB. (%) - 55% A 65% VET	59	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	59	12
FIBRA (g)	43	9	FIBRA (g)	39	8
CÁLCIO (mg)	488	98	CÁLCIO (mg)	465	93
MAGNÉSIO (mg)	485	97	MAGNÉSIO (mg)	443	89
FERRO (mg)	18	4	FERRO (mg)	16	3
ZINCO (mg)	15	3	ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	108	22	RETINOL (mcg)	86	17
VIT. C (mg)	444	89	VIT. C (mg)	336	67
SÓDIO (mg)	3395	679	SÓDIO (mg)	3135	627
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 18/03/2024 A 22/03/2024			SEMANA DE 25/03/2024 A 28/03/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.691	538	E. (KCAL)	2.114	529
PROT. (g)	121	24	PROT. (g)	89	22
PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	5
LÍPÍDEOS (g)	64	13	LÍPÍDEOS (g)	54	14
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	21	4	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	21	5
SAT. (g)	19	4	SAT. (g)	14	4
CARB. (g)	414	83	CARB. (g)	318	80
CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	15
FIBRA (g)	37	7	FIBRA (g)	27	7
CÁLCIO (mg)	522	104	CÁLCIO (mg)	379	95
MAGNÉSIO (mg)	414	83	MAGNÉSIO (mg)	316	79
FERRO (mg)	15	3	FERRO (mg)	14	4
ZINCO (mg)	13	3	ZINCO (mg)	11	3
RETINOL (mcg)	142	28	RETINOL (mcg)	304	76
VIT. C (mg)	401	80	VIT. C (mg)	258	64
SÓDIO (mg)	3319	664	SÓDIO (mg)	3406	852
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0