

ABRIL 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: 01/04/2024	DATA: 02/04/2024	DATA: 03/04/2024	DATA: 04/04/2024	DATA: 05/04/2024
PRINCIPAL	MACARRÃO BOLONHESA (EXTRATO/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ POLENTA CARNE SUÍNA ACEBOLADO (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA/ CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO OMELETE AO FORNO COM LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA) FRUTA - LARANJA/MAMÃO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUMES (MOÍDA/ABOBRINHA VERDE/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BRÓCOLIS) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFF DE CARNE (COLORAU/CUBOS/TOMATE/CEBOLA/ HEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA) SALADA CRUA (TOMATE)
KCAL TOTAL	395	498	395	447	607
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 08/04/2024	DATA: 09/04/2024	DATA: 10/04/2024	DATA: 11/04/2024	DATA: 12/04/2024
PRINCIPAL	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES (CENOURA/ERVILHA/TOMATE) LEGUMES REFOGADO (ACELGA) FRUTA - BANANA	ARROZ ESTROGONOFE DE CARNE (TIRAS) LEGUME REFOGADO (CENOURA/VAGEM/ABOBRINHA) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) POLENTA DE FORMA SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ COM MILHO FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUME (BATATA DOCE/CUBOS) SALADA CRUA (ALMEIRÃO) MINGAU DE CHOCOLATE	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE CARNE (TIRAS) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (CHUCHU) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	692	460	511	899	510
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 15/04/2024	DATA: 16/04/2024	DATA: 17/04/2024	DATA: 18/04/2024	DATA: 19/04/2024
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (VAGEM/CENOURA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO/TOMATE)	MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS E LEGUMES (CENOURA/EXTRATO/TIRAS) LEGUME REFOGADO (ACELGA) SALADA DE FRUTA (MAÇÃ/MELÃO/MAMÃO)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUMES (ABOBRINHA/MOÍDA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ ESTROGONOFE FRANGO LEGUME REFOGADO (ABÓ CABOTIÁ) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA BANANA	ARROZ TUTU DE FEIJÃO CARNE EM TIRAS SUÍNA REFOGADA (TIRAS/COLORAU) LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (COUVE- MANTEIGA/TOMATE)
KCAL TOTAL	446	469	505	491	522

ABRIL 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: 22/04/2024	DATA: 23/04/2024	DATA: 24/04/2024	DATA: 25/04/2024	DATA: 26/04/2024
PRINCIPAL	ARROZ FRICASSE DE FRANGO (2) (COLORAU/MILHO/ERVILHA/SOBREC) LEGUME REFOGADO (ACELGA) FRUTA - PONCÃ	ARROZ FEIJÃO FAROFA COM OVOS E LEGUMES (CENOURA/CHUCHU/FARINHA MANDIOCA) SALADA CRUA (REPOLHO)	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA LEGUMES REFOGADOS (ABO. CABOTIÁ) FRUTA - MELÃO	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUME (CUBOS/COLORAU/MANDIOCA) SALADA CRUA (ACELGA)	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E (CENOURA/COUVE-FLOR) FRUTA - MAÇÃ
KCAL TOTAL	496	633	475	419	476
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 29/04/2024	DATA: 30/04/2024	DATA: 01/05/2024	DATA: 02/05/2024	DATA: 03/05/2024
PRINCIPAL	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - PONCÃ	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (TOMATE)	FERIADO	ARROZ FEIJÃO PICADINHO DE CARNE SUÍNA (COLORAU/TIRAS SUÍNA/TOMATE) LEGUMES REFOGADO (CENOURA/BRÓCOLI) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - PONCÃ	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO (COLORAU/SOBRECOXA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO)
KCAL TOTAL	461	473	0	531	450

HORÁRIO DO SERVICENTO
PRINCIPAL início das atividades pedagógicas

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

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	12.350	561
PROT. (g)	563	26
LIPÍDEOS (g)	303	14
SAT. (g)	85	4
CARB. (g)	1.864	85
FIBRA (g)	178	8
CÁLCIO (mg)	2.133	97
MAGNÉSIO (mg)	2.023	92
FERRO (mg)	79	4
ZINCO (mg)	67	3
RETINOL (mcg)	910	41
VIT. C (mg)	942	43
SÓDIO (mg)	13.762	626
GORD. TRANS (g)	0	0



ABRIL 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 01/04/2024 A 05/04/2024			SEMANA DE 08/04/2024 A 12/04/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.433	487	E. (KCAL)	3.070	614
PROT. (g)	113	23	PROT. (g)	128	26
PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3
LIPÍDEOS (g)	63	13	LIPÍDEOS (g)	71	14
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	5	LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	21	4
SAT. (g)	19	4	SAT. (g)	19	4
CARB. (g)	355	71	CARB. (g)	487	97
CARB. (%) - 55% A 65% VET	58	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	63	13
FIBRA (g)	33	7	FIBRA (g)	41	8
CÁLCIO (mg)	364	73	CÁLCIO (mg)	660	132
MAGNÉSIO (mg)	417	83	MAGNÉSIO (mg)	512	102
FERRO (mg)	16	3	FERRO (mg)	19	4
ZINCO (mg)	14	3	ZINCO (mg)	17	3
RETINOL (mcg)	126	25	RETINOL (mcg)	507	101
VIT. C (mg)	227	45	VIT. C (mg)	105	21
SÓDIO (mg)	3003	601	SÓDIO (mg)	2988	598
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 15/04/2024 A 19/04/2024			SEMANA DE 22/04/2024 A 26/04/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.433	487	E. (KCAL)	2.499	500
PROT. (g)	110	22	PROT. (g)	119	24
PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	4
LIPÍDEOS (g)	58	12	LIPÍDEOS (g)	57	11
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	21	4	LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	21	4
SAT. (g)	16	3	SAT. (g)	17	3
CARB. (g)	373	75	CARB. (g)	380	76
CARB. (%) - 55% A 65% VET	61	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	61	12
FIBRA (g)	38	8	FIBRA (g)	34	7
CÁLCIO (mg)	376	75	CÁLCIO (mg)	337	67
MAGNÉSIO (mg)	420	84	MAGNÉSIO (mg)	318	64
FERRO (mg)	15	3	FERRO (mg)	15	3
ZINCO (mg)	13	3	ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	77	15	RETINOL (mcg)	126	25
VIT. C (mg)	180	36	VIT. C (mg)	162	32
SÓDIO (mg)	2717	543	SÓDIO (mg)	2283	457
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 29/04/2024 A 03/05/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.915	479
PROT. (g)	93	23
PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	5
LIPÍDEOS (g)	54	13
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	25	6
SAT. (g)	14	3
CARB. (g)	269	67
CARB. (%) - 55% A 65% VET	56	14
FIBRA (g)	32	8
CÁLCIO (mg)	397	99
MAGNÉSIO (mg)	357	89
FERRO (mg)	14	3
ZINCO (mg)	11	3
RETINOL (mcg)	74	19
VIT. C (mg)	268	67
SÓDIO (mg)	2771	693
GORD. TRANS (g)	0	0