

# MAIO 2024



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

## CARDÁPIO EJA FILANTRÓPICO EXECUTADO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
			DATA: 01/05/2024	DATA: 02/05/2024	DATA: 03/05/2024
PRINCIPAL			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 (ALFACE)
KCAL TOTAL				470	442
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 06/05/2024	DATA: 07/05/2024	DATA: 08/05/2024	DATA: 09/05/2024	DATA: 10/05/2024
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO) FRUTA - MELÃO	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA VERDE)	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (CHUCHU/CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA (TIRAS/CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUMES REFOGADOS (CENOURA/COUVE-MANTEIGA) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ CHINÉS (ERVILHA/CENOURA/OVOS MEXIDO/CEBOLINHA) FRANGO COM MOLHO (SOBR/COLORAU/ORÉGANO) LEGUMES REFOGADO (BRÓCOLIS) SALADA CRUA (ALFACE) SALADA DE FRUTAS (MELÃO/MAMÃO/MAÇÃ)
KCAL TOTAL	480	465	509	474	588
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 13/05/2024	DATA: 14/05/2024	DATA: 15/05/2024	DATA: 16/05/2024	DATA: 17/05/2024
PRINCIPAL	MACARRÃO COM FRANGO (SOBR/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - PONCÃ	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUME (CUBOS/COLORAU/CENOURA) LEGUME REFOGADO (BERINJELA)	ARROZ FEIJÃO PICADINHO DE CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA VERDE) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - MAMÃO	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA (TIRAS/CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)
KCAL TOTAL	498	446	416	557	629

# MAIO 2024



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

## CARDÁPIO EJA FILANTRÓPICO EXECUTADO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 20/05/2024	DATA: 21/05/2024	DATA: 22/05/2024	DATA: 23/05/2024	DATA: 24/05/2024
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE LEGUMES AO FORNO (ABOBRINHA/CENOURA) LEGUME REFOGADO (COUVE-MANTEIGA) FRUTA - PONCÃ	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO (SOBREC/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA VERDE) BOLO SIMPLES COM CALDA DE LARANJA (LARANJA)	MACARRÃO COM CARNE (TIRAS/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (BROCOLIS/CENOURA) SALADA CRUA (TOMATE) FRUTA - MELÃO	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PAINHA (CUBOS /COLORAU) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - BANANA	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
KCAL TOTAL	487	608	437	598	0
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 27/05/2024	DATA: 28/05/2024	DATA: 29/05/2024	DATA: 30/05/2024	DATA: 31/05/2024
PRINCIPAL	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (REPOLHO/CENOURA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO) SALADA DE FRUTA (MELÃO/MAMÃO/MAÇÃ)	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM LEGUME (TOMATE/CEBOLA/CHEIRO VERDE) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO (SOBREC/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (BERINJELA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO) FRUTA - MAÇÃ	FERIADO	RECESSO
KCAL TOTAL	457	444	529	0	0

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 MAIO 2024		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	9.619	566
PROT. (g)	448	26
LÍPIDIOS (g)	265	16
SAT. (g)	77	5
CARB. (g)	1.372	81
FIBRA (g)	137	8
CÁLCIO (mg)	1.705	100
MAGNÉSIO (mg)	1.586	93
FERRO (mg)	62	4
ZINCO (mg)	51	3
RETINOL (mcg)	870	51
VIT. C (mg)	586	34
SÓDIO (mg)	12.710	748
GORD. TRANS (g)	0	0



# MAIO 2024



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
**CARDÁPIO EJA FILANTRÓPICO EXECUTADO**



VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 29/04/2024 A 03/05/2024			SEMANA DE 06/05/2024 A 10/05/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.802	451	E. (KCAL)	3.067	613
PROT. (g)	89	22	PROT. (g)	142	28
	20	5		19	4
LÍPÍDEOS (g)	49	12	LÍPÍDEOS (g)	85	17
	25	6		25	5
SAT. (g)	13	3	SAT. (g)	24	5
CARB. (g)	253	63	CARB. (g)	433	87
	56	14		56	11
FIBRA (g)	26	6	FIBRA (g)	39	8
CÁLCIO (mg)	369	92	CÁLCIO (mg)	414	83
MAGNÉSIO (mg)	304	76	MAGNÉSIO (mg)	446	89
FERRO (mg)	12	3	FERRO (mg)	20	4
ZINCO (mg)	11	3	ZINCO (mg)	15	3
RETINOL (mcg)	76	19	RETINOL (mcg)	436	87
VIT. C (mg)	267	67	VIT. C (mg)	106	21
SÓDIO (mg)	2629	657	SÓDIO (mg)	4132	826
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

  

SEMANA DE 13/05/2024 A 17/05/2024			SEMANA DE 20/05/2024 A 24/05/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.991	498	E. (KCAL)	2.704	541
PROT. (g)	102	26	PROT. (g)	119	24
	21	5		18	4
LÍPÍDEOS (g)	52	13	LÍPÍDEOS (g)	68	14
	24	6		23	5
SAT. (g)	15	4	SAT. (g)	21	4
CARB. (g)	278	70	CARB. (g)	411	82
	56	14		61	12
FIBRA (g)	31	8	FIBRA (g)	40	8
CÁLCIO (mg)	282	71	CÁLCIO (mg)	403	81
MAGNÉSIO (mg)	356	89	MAGNÉSIO (mg)	490	98
FERRO (mg)	15	4	FERRO (mg)	17	3
ZINCO (mg)	12	3	ZINCO (mg)	15	3
RETINOL (mcg)	136	34	RETINOL (mcg)	153	31
VIT. C (mg)	103	26	VIT. C (mg)	235	47
SÓDIO (mg)	2695	674	SÓDIO (mg)	3341	668
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

  

SEMANA DE 29/05/2024 A 31/05/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.858	619
PROT. (g)	84	28
	18	6
LÍPÍDEOS (g)	59	20
	29	10
SAT. (g)	16	5
CARB. (g)	250	83
	54	18
FIBRA (g)	27	9
CÁLCIO (mg)	606	202
MAGNÉSIO (mg)	295	98
FERRO (mg)	11	4
ZINCO (mg)	10	3
RETINOL (mcg)	146	49
VIT. C (mg)	142	47
SÓDIO (mg)	2542	847
GORD. TRANS (g)	0	0