

MAIO 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: 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 CHINES (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 PARCIAL - EXECUTADO

FAIXA ETÁRIA - ACIMA 19 ANOS



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 PANELA (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 (ALMEIRÃI) 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 CRNB/231	 Mirza A. Nakamura Kuvshinov Nutricionista CRN-8/3212	 Renata Perucelo Romero Nutricionista CRNB/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; excepcionais 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)	9.444	556
PROT. (g)	454	27
LÍPIDIOS (g)	253	15
SAT. (g)	68	4
CARB. (g)	1.341	79
FIBRA (g)	141	8
CÁLCIO (mg)	1.458	86
MAGNÉSIO (mg)	1.666	98
FERRO (mg)	63	4
ZINCO (mg)	51	3
RETINOL (mcg)	487	29
VIT. C (mg)	835	49
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 PARCIAL - EXECUTADO
FAIXA ETÁRIA - ACIMA 19 ANOS



VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 01/05/2024 A 03/05/2024			SEMANA DE 06/05/2024 A 10/05/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	973	243	E. (KCAL)	2.516	503
PROT. (g)	48	12	PROT. (g)	127	25
PROT. (%) - 10% A 15% VET	20	5	PROT. (%) - 10% A 15% VET	20	4
LÍPÍDEOS (g)	28	7	LÍPÍDEOS (g)	73	15
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	26	7	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	26	5
SAT. (g)	7	2	SAT. (g)	63	13
CARB. (g)	132	33	CARB. (g)	342	68
CARB. (%) - 55% A 65% VET	54	14	CARB. (%) - 55% A 65% VET	54	11
FIBRA (g)	17	4	FIBRA (g)	37	7
CÁLCIO (mg)	211	53	CÁLCIO (mg)	512	102
MAGNÉSIO (mg)	218	55	MAGNÉSIO (mg)	417	83
FERRO (mg)	7	2	FERRO (mg)	15	3
ZINCO (mg)	6	1	ZINCO (mg)	15	3
RETINOL (mcg)	3	1	RETINOL (mcg)	145	29
VIT. C (mg)	130	33	VIT. C (mg)	147	29
SÓDIO (mg)	1362	341	SÓDIO (mg)	3594	719
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)	1.916	479	E. (KCAL)	2.759	552
PROT. (g)	92	23	PROT. (g)	125	25
PROT. (%) - 10% A 15% VET	45	11	PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4
LÍPÍDEOS (g)	45	11	LÍPÍDEOS (g)	70	14
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	21	5	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	5
SAT. (g)	11	3	SAT. (g)	20	4
CARB. (g)	282	71	CARB. (g)	411	82
CARB. (%) - 55% A 65% VET	33	8	CARB. (%) - 55% A 65% VET	34	7
FIBRA (g)	31	8	FIBRA (g)	40	8
CÁLCIO (mg)	331	83	CÁLCIO (mg)	401	80
MAGNÉSIO (mg)	349	87	MAGNÉSIO (mg)	469	94
FERRO (mg)	13	3	FERRO (mg)	16	3
ZINCO (mg)	10	2	ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	92	23	RETINOL (mcg)	170	34
VIT. C (mg)	363	91	VIT. C (mg)	174	35
SÓDIO (mg)	2271	568	SÓDIO (mg)	3128	626
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 27/05/2024 A 30/05/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.341	447
PROT. (g)	21	7
PROT. (%) - 10% A 15% VET	6	2
LÍPÍDEOS (g)	14	5
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	9	3
SAT. (g)	9	3
CARB. (g)	188	63
CARB. (%) - 55% A 65% VET	56	19
FIBRA (g)	21	7
CÁLCIO (mg)	210	70
MAGNÉSIO (mg)	224	75
FERRO (mg)	10	3
ZINCO (mg)	8	3
RETINOL (mcg)	75	25
VIT. C (mg)	98	33
SÓDIO (mg)	1950	650
GORD. TRANS (g)	0	0