

MAIO 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: 01/05/2024	DATA: 02/05/2024	DATA: 03/05/2024
PRINCIPAL			FERIADO	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO COM LEGUME (COLORAU/BATATA/SOBRECOXA) LEGUMES REFOGADO (CENOURA/BRÓCOLI) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO PICADINHO DE CARNE (COLORAU/TIRAS/TOMATE) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO)
KCAL TOTAL				539	348
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 TORTA MADALENA (MOÍDA) LEGUME REFOGADO (MANDIOQUINHA SALSA) SALADA CRUA (COUVE MANTEIGA/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (PEPINO/ESCAROLA) FRUTA - MELÃO	NHOQUE COM CARNE, MILHO E ERVILHA (TIRAS/COLORAU) LEGUMES REFOGADOS (BRÓCOLIS/COUVE-FLOR) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA) SALADA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ/LARANJA)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA (TIRAS/CEBOLA/CHEIRO VERDE) FAROFA DE LEGUMES COM OVOS (CENOURA/ACELGA/COUVE-MANTEIGA) SALADA CRUA (ESPINAFRE/TOMATE)	ARROZ CHINES (ERVILHA/CENOURA/OVOS MEXIDO/CEBOLINHA) FRANGO COM MOLHO BRANCO E ERVAS FINAS (FILÉ/COLORAU/ERVAS) LEGUMES REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE) BOLO DE LARANJA COM COBERTURA
KCAL TOTAL	669	526	346	691	859
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 (FILÉ/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (VAGEM/CENOURA) SALADA CRUA (COUVE MANTEIGA/TOMATE) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ABOBRINHA E ESPINAFRE) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (PURÊ DE BATATA/CENOURA RALADO) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO ESCONDIDINHO DE CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA (TIRAS/CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (CENOURA/PEPINO) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	518	508	626	607	561

MAIO 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: 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/TOMATE) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA COZIDA (BETERRABA) FRUTA - LARANJA	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO (FILÉ/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	MACARRÃO PARISIENSE LEGUME REFOGADO (BRÓCOLIS/COUVE-FLOR) SALADA (COUVE MANTEIGA) FRUTA - MAMÃO	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS /COLORAU) PURÊ DE MANDIOCA SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
KCAL TOTAL	545	467	454	605	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 (MANDIOQUINHA) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE) SALADA DE FRUTA (LARANJA/MAMÃO/MAÇÃ)	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUMES (BRÓCOLIS) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO TORTA DE FRANGO COM REQUEIJAO (FILÉ/CENOURA/ABOBRINHA/TOMATE/MILHO/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - MELÃO	FERIADO	RECESSO
KCAL TOTAL	538	445	791	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 Kuwahara 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)	9.755	1951
PROT. (g)	452	90
LIPÍDEOS (g)	257	51
SAT. (g)	74	15
CARB. (g)	1.427	285
FIBRA (g)	149	30
CÁLCIO (mg)	1.742	348
MAGNÉSIO (mg)	1.715	343
FERRO (mg)	62	12
ZINCO (mg)	52	10
RETINOL (mcg)	640	128
VIT. C (mg)	1.217	243
SÓDIO (mg)	13.518	2704
GORD. TRANS (g)	0	0



MAIO 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 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)	3.090	1030	E. (KCAL)	3.091	1030
PROT. (g)	147	49	PROT. (g)	147	49
PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	6	PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	6
LIPÍDEOS (g)	88	29	LIPÍDEOS (g)	88	29
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	25	8	LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	25	8
SAT. (g)	25	8	SAT. (g)	28	9
CARB. (g)	431	144	CARB. (g)	431	144
CARB. (%) - 55% A 65% VET	56	19	CARB. (%) - 55% A 65% VET	56	19
FIBRA (g)	41	14	FIBRA (g)	41	14
CÁLCIO (mg)	477	159	CÁLCIO (mg)	477	159
MAGNÉSIO (mg)	501	167	MAGNÉSIO (mg)	501	167
FERRO (mg)	20	7	FERRO (mg)	20	7
ZINCO (mg)	17	6	ZINCO (mg)	17	6
RETINOL (mcg)	265	88	RETINOL (mcg)	268	89
VIT. C (mg)	243	81	VIT. C (mg)	243	81
SÓDIO (mg)	4382	1461	SÓDIO (mg)	4382	1461
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)	2.259	753	E. (KCAL)	2.632	877
PROT. (g)	110	37	PROT. (g)	117	39
PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	6	PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	6
LIPÍDEOS (g)	56	19	LIPÍDEOS (g)	64	21
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	22	7	LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	61	20
SAT. (g)	17	6	SAT. (g)	18	6
CARB. (g)	335	112	CARB. (g)	404	135
CARB. (%) - 55% A 65% VET	59	20	CARB. (%) - 55% A 65% VET	61	20
FIBRA (g)	40	13	FIBRA (g)	42	14
CÁLCIO (mg)	455	152	CÁLCIO (mg)	533	178
MAGNÉSIO (mg)	422	141	MAGNÉSIO (mg)	501	167
FERRO (mg)	16	5	FERRO (mg)	15	5
ZINCO (mg)	12	4	ZINCO (mg)	13	4
RETINOL (mcg)	176	59	RETINOL (mcg)	154	51
VIT. C (mg)	261	87	VIT. C (mg)	587	196
SÓDIO (mg)	2942	981	SÓDIO (mg)	3951	1317
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)	1.774	591
PROT. (g)	79	26
PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	6
LIPÍDEOS (g)	49	16
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	25	8
SAT. (g)	12	4
CARB. (g)	257	86
CARB. (%) - 55% A 65% VET	58	19
FIBRA (g)	26	9
CÁLCIO (mg)	277	92
MAGNÉSIO (mg)	291	97
FERRO (mg)	11	4
ZINCO (mg)	10	3
RETINOL (mcg)	42	14
VIT. C (mg)	126	42
SÓDIO (mg)	2242	747
GORD. TRANS (g)	0	0