

**JUNHO
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: 03/06/2024	DATA: 04/06/2024	DATA: 05/06/2024	DATA: 06/06/2024	DATA: 07/06/2024
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA) FRUTA - PONCÃ	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES E OREGÃO (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO)	MACARRÃO COM CARNE (TIRAS/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (COUVE-FLOR) SALADA CRUA (ALMEIRÃO) FRUTA - PONCÃ	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO COM LEGUMES (SOBREC/ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - BANANA	FERIADO
KCAL TOTAL	488	444	450	591	
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 10/06/2024	DATA: 11/06/2024	DATA: 12/06/2024	DATA: 13/06/2024	DATA: 14/06/2024
PRINCIPAL	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (CENOURA/TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) FRUTA - PONCÃ	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME NA MANTEIGA (VAGEM/CENOURA) LEGUME REFOGADO (ALMEIRÃO)	ARROZ POLENTA CREMOSA CARNE DE PANELA (EXTRATO/CUBOS) FRUTA - MELÃO	ARROZ FEIJÃO PICADINHO DE CARNE (TIRAS) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO COM MILHO E ERVILHA (SOBREC/MILHO/ERVILHA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	435	484	544	485	599

JUNHO 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: 17/06/2024	DATA: 18/06/2024	DATA: 19/06/2024	DATA: 20/06/2024	DATA: 21/06/2024
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE LEGUMES AO FORNO (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - PONCÃ	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO (SOBRE/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ALMEIRÃO) SALADA CRUA (ALMEIRÃO) FRUTA - MAÇÃ	MACARRÃO COM CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (VAGEM/CENOURA) FRUTA - MAMÃO	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE)	CACHORRO-QUENTE (PÃO/SALSICHA/TOMATE/EXTRATO/MAIONESE) CHÁ MATE BOLO DE FUBÁ COM DOCE DE GOIABA * MACARRÃO COM LEGUMES E CARNE MOÍDA
KCAL TOTAL	503	463	487	423	892
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 24/06/2024	DATA: 25/06/2024	DATA: 26/06/2024	DATA: 27/06/2024	DATA: 28/06/2024
PRINCIPAL	ARROZ CARNE COM MOLHO DE LEGUME (MANDIOCA/CUBOS/COLORAU) SALADA CRUA (ALMEIRÃO) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO PICADINHO DE CARNE (TIRAS/TOMATE/VAGEM) MILHO VERDE COZIDO SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA)	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUME (CENOURA/ABOBRINHA/OREGANO) LEGUME REFOGADO (BERINJELA) FRUTA - MELÃO	MACARRÃO DE FORNO COM CARNE, REQUEIJÃO, ERVILHA, TOMATE E CENOURA (EXTRATO/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (CENOURA/COUVE-FLOR) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA REFOGADA (TIRAS) LEGUME REFOGADO (COUVE-MANTEIGA) FRUTA - MAÇÃ
KCAL TOTAL	431	659	505	765	457

* NO CARDÁPIO DO DIA 21/06 A UNIDADE QUE ENTENDER A NECESSIDADE DE COMPLEMENTAÇÃO DO LANCHE PROPOSTO, PODERÁ FAZER A PREPARAÇÃO: MACARRÃO COM LEGUMES E CARNE MOÍDA

** ENTRE OS DIAS 20/06 A 28/06 - O CARDÁPIO ESTÁ VOLTADO PARA AS COMEMORAÇÕES DAS FESTIVIDADES JUNINAS - DE ACORDO COM A DISPONIBILIDADE DOS GÊNEROS A UNIDADE ESCOLAR PODE REALIZAR OS PREPAROS ENTRE ESSA SEMANA ATÉ PRIMEIRA SEMANA DE JULHO. NA MESMA DISPOSIÇÃO DO CARDÁPIO.

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
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; excepcionidades 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 JUNHO 2024

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	10.048	529
PROT. (g)	481	25
LIPÍDEOS (g)	238	13
SAT. (g)	70	4
CARB. (g)	1.522	80
FIBRA (g)	139	7
CÁLCIO (mg)	1.859	98
MAGNÉCIO (mg)	1.536	84
FERRO (mg)	64	3
ZINCO (mg)	54	3
RETINOL (mcg)	701	37
VIT. C (mg)	1.074	57
SÓDIO (mg)	11.867	625
GORD. TRANS (g)	0	0



JUNHO 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 03/06/2024 A 10/06/2024			SEMANA DE 10/06/2024 A 14/06/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.973	493	E. (KCAL)	2.491	498
PROT. (g)	101	25	PROT. (g)	123	25
PROT. (%) - 10% A 15% VET	20	5	PROT. (%) - 10% A 15% VET	20	4
LÍPÍDEOS (g)	44	11	LÍPÍDEOS (g)	58	12
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	20	5	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	21	4
SAT. (g)	12	3	SAT. (g)	15	3
CARB. (g)	294	74	CARB. (g)	377	75
CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	15	CARB. (%) - 55% A 65% VET	61	12
FIBRA (g)	30	8	FIBRA (g)	38	8
CÁLCIO (mg)	290	73	CÁLCIO (mg)	402	80
MAGNÉSIO (mg)	359	90	MAGNÉSIO (mg)	433	87
FERRO (mg)	14	3	FERRO (mg)	16	3
ZINCO (mg)	11	3	ZINCO (mg)	14	3
RETINOL (mcg)	80	20	RETINOL (mcg)	81	16
VIT. C (mg)	248	62	VIT. C (mg)	230	46
SÓDIO (mg)	2250	562	SÓDIO (mg)	3038	608
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 17/06/2024 A 21/06/2024			SEMANA DE 24/06/2024 A 28/06/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.768	554	E. (KCAL)	2.816	563
PROT. (g)	128	26	PROT. (g)	130	26
PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4
LÍPÍDEOS (g)	59	12	LÍPÍDEOS (g)	49	10
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	19	4	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	16	3
SAT. (g)	18	4	SAT. (g)	18	4
CARB. (g)	434	87	CARB. (g)	247	49
CARB. (%) - 55% A 65% VET	63	13	CARB. (%) - 55% A 65% VET	35	7
FIBRA (g)	33	7	FIBRA (g)	21	4
CÁLCIO (mg)	473	95	CÁLCIO (mg)	570	114
MAGNÉSIO (mg)	355	71	MAGNÉSIO (mg)	246	49
FERRO (mg)	18	4	FERRO (mg)	9	2
ZINCO (mg)	14	3	ZINCO (mg)	9	2
RETINOL (mcg)	344	69	RETINOL (mcg)	191	38
VIT. C (mg)	253	51	VIT. C (mg)	237	47
SÓDIO (mg)	3294	659	SÓDIO (mg)	2188	438
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0