

JUNHO 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 DATA: 03/06/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 04/06/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 05/06/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 06/06/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 07/06/2024
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 SUINA ACEBOLADA (TIRAS/CEBOLA/CHEIRO VERDE) FAROFÁ DE LEGUMES COM OVOS (CENOURA/ACELGA/COUVE-MANTEIGA) SALADA CRUA (ESPINAFRE/TOMATE)	FERIADO
KCAL TOTAL	669	525	346	684	
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 10/06/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 11/06/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 12/06/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 13/06/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 14/06/2024
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 CHINÊS (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	518	508	513	515	765

JUNHO 2024



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

CARDÁPIO EJA PARCIAL - PROPOSTO



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 (ABOBRINHA/CENOURA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA COZIDA (BETERRABA) FRUTA - LARANJA	ARROZ ESTRUGONOFE DE FRANGO (FEIJÃO/ABACAXI) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) FRUTA - MAMÃO	MACARRÃO PARISIENSE LEGUME REFOGADO (BRÓCOLIS/COUVE-FLEUR) SALADA (COUVE MANTEIGA) CANJICA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS /COLORAU) PURÊ DE MANDIOCA SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	CACHORRO-QUENTE (PÃO/SALSICHA/TOMATE/EXTRATO/MA) CHÁ MATE BOLO DE FUBÁ COM DOCE DE GOIABA * MACARRÃO COM LEGUMES E CARNE MOÍDA
KCAL TOTAL	519	540	673	577	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	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (COUVE MANTEIGA /CEBOLINHA) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE) CANJICA	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) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - MELÃO	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	537	445	730	539	416

HORÁRIO DO SERVIMENTO

PRINCIPAL início das atividades pedagógicas



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 JUNHO 2024

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	10.570	556
PROT. (g)	488	26
LÍPIDIOS (g)	286	15
SAT. (g)	85	4
CARB. (g)	1.528	80
FIBRA (g)	158	8
CÁLCIO (mg)	2.186	115
MAGNÉSIO (mg)	1.870	98
FERRO (mg)	66	3
ZINCO (mg)	56	3
RETINOL (mcg)	747	39
VIT. C (mg)	1.221	64
SÓDIO (mg)	13.827	728
GORD. TRANS (g)	0	0



JUNHO 2024



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO EJA PARCIAL - PROPOSTO
FAIXA ETÁRIA - ACIMA 19 ANOS



SEMANA DE 03/06/2024 A 07/06/2024			SEMANA DE 10/06/2024 A 14/06/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.224	556	E. (KCAL)	2.818	704
PROT. (g)	99	25	PROT. (g)	143	36
PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	20	5
LÍPIDEOS (g)	62	15	LÍPIDEOS (g)	72	18
LÍPIDEOS (%) - 15% A 30% VET	25	6	LÍPIDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	6
SAT. (g)	20	5	SAT. (g)	18	4
CARB. (g)	322	81	CARB. (g)	404	101
CARB. (%) - 55% A 65% VET	131	33	CARB. (%) - 55% A 65% VET	57	14
FIBRA (g)	35	9	FIBRA (g)	41	10
CÁLCIO (mg)	336	84	CÁLCIO (mg)	529	132
MAGNÉSIO (mg)	403	101	MAGNÉSIO (mg)	448	112
FERRO (mg)	16	4	FERRO (mg)	16	4
ZINCO (mg)	13	3	ZINCO (mg)	14	4
RETINOL (mcg)	133	33	RETINOL (mcg)	210	53
VIT. C (mg)	191	48	VIT. C (mg)	283	71
SÓDIO (mg)	2870	717	SÓDIO (mg)	3746	936
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)	2.862	572	E. (KCAL)	2.667	533
PROT. (g)	121	24	PROT. (g)	126	25
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	4
LÍPIDEOS (g)	72	14	LÍPIDEOS (g)	81	16
LÍPIDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	5	LÍPIDEOS (%) - 15% A 30% VET	27	5
SAT. (g)	24	5	SAT. (g)	22	4
CARB. (g)	438	88	CARB. (g)	369	74
CARB. (%) - 55% A 65% VET	61	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	55	11
FIBRA (g)	40	8	FIBRA (g)	42	8
CÁLCIO (mg)	753	151	CÁLCIO (mg)	567	113
MAGNÉSIO (mg)	498	100	MAGNÉSIO (mg)	520	104
FERRO (mg)	15	3	FERRO (mg)	19	4
ZINCO (mg)	13	3	ZINCO (mg)	16	3
RETINOL (mcg)	273	55	RETINOL (mcg)	130	26
VIT. C (mg)	447	89	VIT. C (mg)	300	60
SÓDIO (mg)	3754	751	SÓDIO (mg)	3457	691
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0