

JULHO 2024



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



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 01/07/2024	DATA: 02/07/2024	DATA: 03/07/2024	DATA: 04/07/2024	DATA: 05/07/2024
PRINCIPAL	ARROZ CARNE DE PANELA (CUBOS) LEGUMES REFOGADOS (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - MELÃO	ARROZ FEIJÃO PICADINHO CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO COM LEGUME (SOBREC/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (VAGEM)	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO (EXTRATO) LEGUMES REFOGADOS SALADA CRUA	MACARRÃO COM CARNE (COLORAU) LEGUMES REFOGADOS FRUTA
KCAL TOTAL	400	487	421	473	473
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 08/07/2024	DATA: 09/07/2024	DATA: 10/07/2024	DATA: 11/07/2024	DATA: 12/07/2024
PRINCIPAL	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
KCAL TOTAL					
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 15/07/2024	DATA: 16/07/2024	DATA: 17/07/2024	DATA: 18/07/2024	DATA: 19/07/2024
PRINCIPAL	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
KCAL TOTAL	0	0	0	0	0

JULHO 2024



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



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 22/07/2024	DATA: 23/07/2024	DATA: 24/07/2024	DATA: 25/07/2024	DATA: 26/07/2024
PRINCIPAL	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	MACARRÃO COM CARNE AO MOLHO E FRVILHA (EXTRATO/ERVILHA)	ARROZ FEIJÃO CARNE REFOGADA COM MILHO (MILHO/COLORAU)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (COLORAU/CUBOS) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CABOTIA/COLORAU/TIRAS) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL		370	414	423	466
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 29/07/2024	DATA: 30/07/2024	DATA: 31/07/2024	DATA: 01/08/2024	DATA: 02/08/2024
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM QUEIJO E LEGUME (ABOBRINHA/MILHO) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) FRUTA - MELÃO	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO COM LEGUME (CUBOS/BATATA) SALADA CRUA (PEPINO)	MACARRÃO A BOLONHESA (EXTRATO/MOIDA) LEGUME REFOGADO (CHUCHU) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (TIRAS/COLORAU/BROCOLIS) LEGUME REFOGADO (ACELGA) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO (SOBREC) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	496	468	503	432	596

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 JULHO 2024

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	6.409	583
PROT. (g)	310	28
LIPÍDEOS (g)	19	2
SAT. (g)	48	4
CARB. (g)	927	84
FIBRA (g)	95	9
CÁLCIO (mg)	843	77
MAGNÉSIO (mg)	1.129	103
FERRO (mg)	47	4
ZINCO (mg)	40	4
RETINOL (mcg)	147	13
VIT. C (mg)	356	32
SÓDIO (mg)	7.781	707
GORD. TRANS (g)	0	0



JULHO 2024



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

CARDÁPIO EJA FILANTRÓPICO - EXECUTADO

FAIXA ETÁRIA - ACIMA 19 ANOS



VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 01/07/2024 A 05/07/2024			SEMANA DE 22/07/2024 A 26/07/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.386	477	E. (KCAL)	1.673	418
PROT. (g)	111	22	PROT. (g)	87	22
PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	21	5
LÍPÍDEOS (g)	61	12	LÍPÍDEOS (g)	61	15
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	5	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	33	8
SAT. (g)	19	4	SAT. (g)	13	3
CARB. (g)	350	70	CARB. (g)	234	59
CARB. (%) - 55% A 65% VET	34	7	CARB. (%) - 55% A 65% VET	56	14
FIBRA (g)	34	7	FIBRA (g)	22	6
CÁLCIO (mg)	254	51	CÁLCIO (mg)	188	47
MAGNÉSIO (mg)	40	8	MAGNÉSIO (mg)	284	71
FERRO (mg)	16	3	FERRO (mg)	13	3
ZINCO (mg)	14	3	ZINCO (mg)	11	3
RETINOL (mcg)	59	12	RETINOL (mcg)	8	2
VIT. C (mg)	110	22	VIT. C (mg)	115	29
SÓDIO (mg)	2806	561	SÓDIO (mg)	1872	468
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 29/06/2024 A 02/08/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.349	470
PROT. (g)	112	22
PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	4
LÍPÍDEOS (g)	60	12
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	5
SAT. (g)	16	3
CARB. (g)	343	69
CARB. (%) - 55% A 65% VET	58	12
FIBRA (g)	39	8
CÁLCIO (mg)	402	80
MAGNÉSIO (mg)	441	88
FERRO (mg)	18	4
ZINCO (mg)	14	3
RETINOL (mcg)	80	16
VIT. C (mg)	131	26
SÓDIO (mg)	3103	621
GORD. TRANS (g)	0	0