

# JULHO 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: 01/07/2024	DATA: 02/07/2024	DATA: 03/07/2024	DATA: 04/07/2024	DATA: 05/07/2024
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ FEIJÃO TORTA MADALENA (MOÍDA) LEGUME REFOGADO (COUVE MANTEIGA) SALADA CRUA (RÚCULA/TOMATE) FRUTA - LARANJA	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) FAROFÁ DE LEGUMES COM OVOS (CENOURA/ACELGA/COUVE-MANTEIGA) SALADA CRUA (ESPINAFRE/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO PICADINHO DE CARNE (COLORAU/TIRAS/TOMATE) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>518</b>	<b>508</b>	<b>513</b>	<b>515</b>	<b>765</b>
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
<b>PRINCIPAL</b>	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
<b>KCAL TOTAL</b>					
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
<b>PRINCIPAL</b>	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
<b>KCAL TOTAL</b>					

# JULHO 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: 22/07/2024	DATA: 23/07/2024	DATA: 24/07/2024	DATA: 25/07/2024	DATA: 26/07/2024
<b>PRINCIPAL</b>	<b>PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO</b>	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUME (ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) FRUTA - LARANJA	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)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA (TIRAS/CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (CENOURA/PEPINO) FRUTA - LARANJA
<b>KCAL TOTAL</b>		<b>537</b>	<b>445</b>	<b>730</b>	<b>539</b>
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
<b>PRINCIPAL</b>	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/ABOBRINHA) 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	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)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>519</b>	<b>540</b>	<b>673</b>	<b>577</b>	<b>892</b>

### HORÁRIO DO SERVIMENTO

**PRINCIPAL** início das atividades pedagógicas

 Fábio Alfredo Gonçalves de Campos Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRNB/231	 Mirtz A. Nakamura Kuwahara 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 JULHO 2024

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	10.570	556
PROT. (g)	488	26
LÍPIDEOS (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



# JULHO 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 01/07/2024 A 05/07/2024			SEMANA DE 22/07/2024 A 26/07/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.818	704	E. (KCAL)	2.862	572
PROT. (g)	143	36	PROT. (g)	121	24
PROT. (%) - 10% A 15% VET	20	5	PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3
LÍPÍDEOS (g)	72	18	LÍPÍDEOS (g)	72	14
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	6	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	5
SAT. (g)	18	4	SAT. (g)	24	5
CARB. (g)	404	101	CARB. (g)	438	88
CARB. (%) - 55% A 65% VET	57	14	CARB. (%) - 55% A 65% VET	61	12
FIBRA (g)	41	10	FIBRA (g)	40	8
CÁLCIO (mg)	529	132	CÁLCIO (mg)	753	151
MAGNÉSIO (mg)	448	112	MAGNÉSIO (mg)	498	100
FERRO (mg)	16	4	FERRO (mg)	15	3
ZINCO (mg)	14	4	ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	210	53	RETINOL (mcg)	273	55
VIT. C (mg)	283	71	VIT. C (mg)	447	89
SÓDIO (mg)	3746	936	SÓDIO (mg)	3754	751
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

  

SEMANA DE 29/07/2024 A 02/08/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.667	533
PROT. (g)	126	25
PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	4
LÍPÍDEOS (g)	81	16
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	27	5
SAT. (g)	22	4
CARB. (g)	369	74
CARB. (%) - 55% A 65% VET	55	11
FIBRA (g)	42	8
CÁLCIO (mg)	567	113
MAGNÉSIO (mg)	520	104
FERRO (mg)	19	4
ZINCO (mg)	16	3
RETINOL (mcg)	130	26
VIT. C (mg)	300	60
SÓDIO (mg)	3457	691
GORD. TRANS (g)	0	0