

AGOSTO 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: 01/08/2024	DATA: 02/08/2024
PRINCIPAL				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				432	449
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 05/08/2024	DATA: 06/08/2024	DATA: 07/08/2024	DATA: 08/08/2024	DATA: 09/08/2024
PRINCIPAL	ARROZ DE FORNO COM FRANGO (FRANGO/ABOBRINHA/OVO/REQUEIJÃO) LEGUMES REFOGADO (ABOBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - MELÃO	ARROZ FEIJÃO PICADINHO DE CARNE (TIRAS/COLORAU) BATATA RUSTICA (BATATA/OREGANO) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA RALADA (REPOLHO) FRUTA - MAÇÃ	MACARRÃO À PARISIENSE (MOLHO BRANCO/PRESUNTO/ERVILHA) LEGUME REFOGADO (BROCOLIS/COUVE-FLOR) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - BANANA	ARROZ FEIJOADA (TIRAS SUÍNA) VIRADO DE LEGUME (REPOLHO/F.MILHO) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	406	475	541	326	623
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 12/08/2024	DATA: 13/08/2024	DATA: 14/08/2024	DATA: 15/08/2024	DATA: 16/08/2024
PRINCIPAL	ARROZ POLENTA COM FRANGO (COLORAU/SOBREC) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - MAMÃO COM LARANJA	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUME E REQUEIJÃO (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUME (CUBOS/BATATA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ACELGA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (EXTRATO/CARNE MOÍDA/FEIJÃO) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA) SALADA DE FRUTA (MELÃO/MAMÃO/MAÇÃ)	MACARRÃO CHINÊS COM CARNE (TIRAS/REPOLHO/COUVE-FLOR/COLORAU/BROCOLIS) SALADA CRUA (ALFACE) PAVÊ DE CHOCOLATE
KCAL TOTAL	608	459	527	466	833

AGOSTO 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: 19/08/2024	DATA: 20/08/2024	DATA: 21/08/2024	DATA: 22/08/2024	DATA: 23/08/2024
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ABOBRINHA/BROCOLIS) SALADA CRUA (REPOLHO)	MACARRÃO COM FRANGO E MILHO (EXTRATO/SOBREC/MILHO) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA COZIDA (ACELGA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO PRETO CARNE SUÍNA REFOGADA (TIRAS) FAROFA DE LEGUMES (CHUCHU/REPOLHO/F.MILHO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ ESTRUGONHO DE CARNE (TIRAS/COLOMBA) LEGUME REFOGADO OU PURÊ (BATATA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA BANANA
KCAL TOTAL	450	508	629	454	607
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 26/08/2024	DATA: 27/08/2024	DATA: 28/08/2024	DATA: 29/08/2024	DATA: 30/08/2024
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS) LEGUME ASSADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - LARANJA	ARROZ TORTA DE FRANGO COM LEGUMES (SOBREC/ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CHUCHU) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) SALADA DE FRUTAS (LARANJA/MELÃO/MACÃ)	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (BROCOLIS/COUVE FLOR) SALADA CRUA (ALFACE) BOLO DE CHOCOLATE	ARROZ TUTU DE FEIJÃO CARNE SUINA REFOGADA (MOÍDA/COLOMBA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	492	595	516	698	504

HORÁRIO DO SERVIMENTO

PRINCIPAL início das atividades pedagógicas

 Fábio Alfredo Gonçalves de Campos Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRN8/231	 Miriz 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; 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 AGOSTO 2024

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	11.600	552
PROT. (g)	518	25
LIPÍDEOS (g)	295	14
SAT. (g)	77	4
CARB. (g)	1.733	83
FIBRA (g)	162	8
CÁLCIO (mg)	2.184	104
MAGNÉSIO (mg)	1.901	91
FERRO (mg)	69	3
ZINCO (mg)	60	3
RETINOL (mcg)	875	42
VIT. C (mg)	1.129	54
SÓDIO (mg)	14.222	677
GORD. TRANS (g)	0	0



AGOSTO 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 01/08/2024 A 02/08/2024			SEMANA DE 05/08/2024 A 09/08/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	881	441	E. (KCAL)	2.371	474
PROT. (g)	44	22	PROT. (g)	108	22
PROT. (%) - 10% A 15% VET	20	10	PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4
LÍPÍDEOS (g)	26	13	LÍPÍDEOS (g)	53	11
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	26	13	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	20	4
SAT. (g)	6	3	SAT. (g)	15	3
CARB. (g)	119	60	CARB. (g)	368	74
CARB. (%) - 55% A 65% VET	54	27	CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	12
FIBRA (g)	17	8	FIBRA (g)	34	7
CÁLCIO (mg)	191	95	CÁLCIO (mg)	788	158
MAGNÉSIO (mg)	206	103	MAGNÉSIO (mg)	493	99
FERRO (mg)	7	4	FERRO (mg)	19	4
ZINCO (mg)	6	3	ZINCO (mg)	15	3
RETINOL (mcg)	5	3	RETINOL (mcg)	551	110
VIT. C (mg)	57	29	VIT. C (mg)	366	73
SÓDIO (mg)	1300	650	SÓDIO (mg)	3211	642
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 12/08/2024 A 16/08/2024			SEMANA DE 19/08/2024 A 23/08/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.894	579	E. (KCAL)	2.649	530
PROT. (g)	135	27	PROT. (g)	110	22
PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3
LÍPÍDEOS (g)	70	14	LÍPÍDEOS (g)	67	13
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	22	4	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	5
SAT. (g)	16	3	SAT. (g)	20	4
CARB. (g)	434	87	CARB. (g)	408	82
CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	12
FIBRA (g)	40	8	FIBRA (g)	37	7
CÁLCIO (mg)	788	158	CÁLCIO (mg)	368	74
MAGNÉSIO (mg)	493	99	MAGNÉSIO (mg)	403	81
FERRO (mg)	19	4	FERRO (mg)	15	3
ZINCO (mg)	15	3	ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	551	110	RETINOL (mcg)	137	27
VIT. C (mg)	367	73	VIT. C (mg)	209	42
SÓDIO (mg)	3211	642	SÓDIO (mg)	3222	644
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 26/08/2024 A 30/08/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.805	561
PROT. (g)	122	24
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3
LÍPÍDEOS (g)	80	16
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	26	5
SAT. (g)	19	4
CARB. (g)	404	81
CARB. (%) - 55% A 65% VET	58	12
FIBRA (g)	34	7
CÁLCIO (mg)	490	98
MAGNÉSIO (mg)	420	84
FERRO (mg)	16	3
ZINCO (mg)	14	3
RETINOL (mcg)	126	25
VIT. C (mg)	313	63
SÓDIO (mg)	3439	688
GORD. TRANS (g)	0	0