

# AGOSTO 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: 01/08/2024	DATA: 02/08/2024
<b>PRINCIPAL</b>				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
<b>KCAL TOTAL</b>				<b>432</b>	<b>449</b>
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
<b>PRINCIPAL</b>	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
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>406</b>	<b>475</b>	<b>541</b>	<b>326</b>	<b>623</b>
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
<b>PRINCIPAL</b>	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
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>608</b>	<b>459</b>	<b>527</b>	<b>466</b>	<b>833</b>

# AGOSTO 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: 19/08/2024	DATA: 20/08/2024	DATA: 21/08/2024	DATA: 22/08/2024	DATA: 23/08/2024
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ABOBRINHA/BROCOLIS) SALADA CRUA (REPOLHO)	MACARRAO 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 ESTROGONOFE DE CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO OU PURÊ (BATATA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA BANANA
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>450</b>	<b>508</b>	<b>629</b>	<b>454</b>	<b>607</b>
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
<b>PRINCIPAL</b>	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/MAÇÃ)	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (BROCOLIS/COUVE FLOR) SALADA CRUA (ALFACE) BOLO DE CHOCOLATE	ARROZ TUTU DE FEIJÃO CARNE SUÍNA REFOGADA (MOÍDA/COLORAU/TOMATE) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - LARANJA
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>492</b>	<b>595</b>	<b>516</b>	<b>698</b>	<b>504</b>

### HORÁRIO DO SERVIAMENTO

**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 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 PARCIAL - 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
LIPÍDEOS (g)	26	13	LIPÍDEOS (g)	53	11
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	26	13	LIPÍDEOS (%) - 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
LIPÍDEOS (g)	70	14	LIPÍDEOS (g)	67	13
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	22	4	LIPÍDEOS (%) - 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
LIPÍDEOS (g)	80	16
LIPÍDEOS (%) - 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