

# SETEMBRO 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 DATA: 02/09/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 03/09/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 04/09/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 05/09/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 06/09/2024
 SEMANA - MOVIMENTO E SAÚDE	ARROZ  FEIJÃO  FRANGO AO MOLHO (SASSAMI/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA/CHICORIA)  SALADA CRUA (REPOLHO)  FRUTA - LARANJA	ARROZ  FEIJÃO  OVOS MEXIDOS COM TOMATE E ORÉGANO (OVOS/TOMATE) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE)  SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ  FEIJÃO  FRANGO AO MOLHO (SASSAMI/CEBOLA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA)  SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)  FRUTA - MAÇÃ	ARROZ  FEIJÃO  OMELETE DE FORNO COM LEGUME (ABOBRINHA/CENOURA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ)  SALADA CRUA (ALFACE)  FRUTA - BANANA	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/EXTRATO)  LEGUME REFOGADO (COUVE-FLOR/ BRÓCOLIS)  SALADA COZIDA (BETERRABA)  SALADA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ/LARANJA)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>422</b>	<b>431</b>	<b>697</b>	<b>493</b>	<b>471</b>
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 09/09/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 10/09/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 11/09/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 12/09/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 13/09/2024
<b>PRINCIPAL</b>	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	MACARRÃO COM FRANGO (SASSAMI/TOMATE/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO/ CENOURA)  FRUTA - LARANJA	ARROZ  TUTU DE FEIJÃO  CARNE SUÍNA REFOGADA ( MOÍDA/CEBOLA/COLORAU) LEGUME REFOGADO ( MANDIOCA)  SALADA CRUA (PEPINO)  FRUTA - MELÃO	ARROZ  FEIJÃO  OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (OVOS/ABOBRINHA/CENOURA) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA)  SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	ARROZ  FRANGO COM MOLHO BRANCO (SASSAMI) BATATA RÚSTICA ( BATATA) SALADA CRUA (COUVE-MANTEIGA/TOMATE)  FRUTA - BANANA
<b>KCAL TOTAL</b>		<b>478</b>	<b>652</b>	<b>453</b>	<b>573</b>
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 16/09/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 17/09/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 18/09/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 19/09/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 20/09/2024
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ  FEIJÃO  OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA / ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (CHUCHU)  SALADA CRUA (ACELGA)  FRUTA - MELÃO	ARROZ  FEIJÃO  FRANGO REFOGADO (FILÉ/ CEBOLA/COLORAU) LEGUME REFOGADO ( ABÓBORA CABOTIÁ)  SALADA CRUA ( PEPINO)	ARROZ  CARNE MOÍDA REFOGADA (MOÍDA SUÍNA/TOMATE) SALADA DE MACARRÃO (CENOURA/MILHO/ERVILHA/PRESUNTO/ AIONESE)  SALADA CRUA (REPOLHO)  FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM CARNE (TIRAS/TOMATE/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA/ ESPINAFRE)  SALADA CRUA ( ALFACE)  ARROZ DOCE COM LEITE EM PÓ	TORTA DE PÃO DE FORMA (FILÉ/CENOURA/EXTRATO/MILHO/QUEIJO)  * MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES  FRUTA - BANANA
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>515</b>	<b>473</b>	<b>623</b>	<b>692</b>	<b>996</b>

# SETEMBRO 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
	ARROZ	MACARRÃO COM FRANGO (FILÉ/ EXTRATO)	ARROZ	ARROZ	ARROZ
	FEIJÃO	LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE)	FEIJÃO PRETO	FEIJÃO	ESCONDIDINHO DE FRANGO (FILÉ/ BATATA)
	OMELETE AO FORNO (CENOURA/ BROCOLIS)	SALADA COZIDA ( BETERRABA)	CARNE ACEBOLADA (TIRAS/ CEBOLA/ TOMATE)	OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA)	LEGUME REFOGADO ( ABOBRINHA)
	LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)	FRUTA - MAÇÃ	LEGUME REFOGADO ( MANDIOCA)	LEGUME REFOGADO ( CHUCHU)	SALADA CRUA ( ALFACE)
	SALADA CRUA ( REPOLHO)		SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	SALADA PRIMAVERA (ALFACE/TOMATE/PEPINO/CENOURA RALADA)	BOLO DE BANANA
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>539</b>	<b>426</b>	<b>588</b>	<b>470</b>	<b>685</b>
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	ARROZ	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES	ARROZ	ARROZ	ARROZ
<b>PRINCIPAL</b>	FEIJÃO	(FILÉ/TOMATE/BRÓCOLIS)	FEIJÃO	FEIJÃO	POLENTA COM MOLHO FRANGO (FILÉ/EXTRATO)
	OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA/ ESCAROLA)	LEGUME REFOGADO (ABOBORA CABOTIÁ)	CARNE DE PANELA ( CUBOS/ COLORAU)	CARNE COM LEGUMES (TIRAS/ CHUCHU)	LEGUME REFOGADO (CENOURA)
	LEGUME REFOGADO (CENOURA)	SALADA CRUA (REPOLHO C/ CENOURA)	LEGUME REFOGADO ( BETERRABA)	LEGUME REFOGADO ( ESCAROLA)	SALADA CRUA (ALMEIRÃO/TOMATE)
	SALADA CRUA (ACELGA)		SALADA CRUA (PEPINO)	SALADA CRUA ( ALFACE)	FRUTA - BANANA
	FRUTA - MAÇÃ		FRUTA - LARANJA		
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>581</b>	<b>443</b>	<b>540</b>	<b>403</b>	<b>615</b>

### HORÁRIO DO SERVIMENTO

**PRINCIPAL** início das atividades pedagógicas

 Fábio Alfredo Gonçalves de Campos Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRN8/231	 Kitz A. Nakamura Kawahara 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 SETEMBRO 2024

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	13.260	663
PROT. (g)	646	32
LIPÍDEOS (g)	322	16
SAT. (g)	91	5
CARB. (g)	1.980	99
FIBRA (g)	176	9
CÁLCIO (mg)	2.030	102
MAGNÉSIO (mg)	2.092	105
FERRO (mg)	74	4
ZINCO (mg)	66	3
RETINOL (mcg)	684	34
VIT. C (mg)	986	49
SÓDIO (mg)	15.695	785
GORD. TRANS (g)	0	0



# SETEMBRO 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 02/09/2024 A 06/09/2024			SEMANA DE 09/09/2024 A 13/09/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.514	629	E. (KCAL)	2.155	539
PROT. (g)	138	34	PROT. (g)	105	26
PROT. (%) - 10% A 15% VET	22	5	PROT. (%) - 10% A 15% VET	20	5
LIPÍDEOS (g)	67	17	LIPÍDEOS (g)	49	12
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	24	6	LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	20	5
SAT. (g)	19	5	SAT. (g)	14	4
CARB. (g)	369	92	CARB. (g)	326	82
CARB. (%) - 55% A 65% VET	59	15	CARB. (%) - 55% A 65% VET	61	15
FIBRA (g)	38	9	FIBRA (g)	28	7
CÁLCIO (mg)	382	96	CÁLCIO (mg)	302	75
MAGNÉSIO (mg)	429	107	MAGNÉSIO (mg)	373	93
FERRO (mg)	16	4	FERRO (mg)	11	3
ZINCO (mg)	14	4	ZINCO (mg)	10	2
RETINOL (mcg)	127	32	RETINOL (mcg)	58	14
VIT. C (mg)	247	62	VIT. C (mg)	199	50
SÓDIO (mg)	3319	830	SÓDIO (mg)	2419	605
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 16/09/2024 A 20/09/2024			SEMANA DE 23/09/2024 A 27/09/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.299	660	E. (KCAL)	2.728	546
PROT. (g)	141	28	PROT. (g)	119	24
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3
LIPÍDEOS (g)	75	15	LIPÍDEOS (g)	70	14
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	20	4	LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	5
SAT. (g)	22	4	SAT. (g)	21	4
CARB. (g)	491	98	CARB. (g)	394	79
CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	58	12
FIBRA (g)	37	7	FIBRA (g)	32	6
CÁLCIO (mg)	566	113	CÁLCIO (mg)	382	76
MAGNÉSIO (mg)	448	90	MAGNÉSIO (mg)	383	77
FERRO (mg)	17	3	FERRO (mg)	14	3
ZINCO (mg)	17	3	ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	217	43	RETINOL (mcg)	196	39
VIT. C (mg)	107	21	VIT. C (mg)	208	42
SÓDIO (mg)	367	73	SÓDIO (mg)	3276	655
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 30/09/2024 A 04/10/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.583	517
PROT. (g)	128	26
PROT. (%) - 10% A 15% VET	20	4
LIPÍDEOS (g)	56	11
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	20	4
SAT. (g)	13	3
CARB. (g)	399	80
CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	12
FIBRA (g)	41	8
CÁLCIO (mg)	398	80
MAGNÉSIO (mg)	459	92
FERRO (mg)	16	3
ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	85	17
VIT. C (mg)	226	45
SÓDIO (mg)	3014	603
GORD. TRANS (g)	0	0