


2024 SETEMBRO



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

CARDÁPIO EJA PROPOSTO



| REFEIÇÃO | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|--|---|---|--|---|---|
| | DATA: 02/09/2024 | DATA: 03/09/2024 | DATA: 04/09/2024 | DATA: 05/09/2024 | DATA: 06/09/2024 |
|  SEMANA - MOVIMENTO E SAÚDE | ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO (SOBREC/OX/ COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA/CHICORIA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - LARANJA | ARROZ FEIJÃO PICADINHO CARNE (TIRAS/TOMATE) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ACELGA) | ARROZ FEIJÃO NHOQUE COM CARNE DE PANELA DESFIADA (CUBOS/ CEBOLA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ESPINAFRE) 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) |
| KCAL TOTAL | 422 | 431 | 697 | 493 | 471 |
| REFEIÇÃO | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
| | DATA: 09/09/2024 | DATA: 10/09/2024 | DATA: 11/09/2024 | DATA: 12/09/2024 | DATA: 13/09/2024 |
| PRINCIPAL | PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO | MACARRÃO COM FRANGO (SOBREC/ TOMATE/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO/ CENOURA) FRUTA - LARANJA | ARROZ TUTU DE FEIJÃO CARNE SUÍNA REFOGADA (MOÍDA/ CEBOLA) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - MELÃO | ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (CUBOS/ABOBRINHA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA/ESCAROLA) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE) | ARROZ FRANGO COM MOLHO BRANCO (SOBREC) BATATA RÚSTICA (BATATA) SALADA CRUA (COUVE-MANTEIGA/TOMATE) FRUTA - BANANA |
| KCAL TOTAL | | 478 | 652 | 453 | 573 |
| REFEIÇÃO | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
| | DATA: 16/09/2024 | DATA: 17/09/2024 | DATA: 18/09/2024 | DATA: 19/09/2024 | DATA: 20/09/2024 |
| PRINCIPAL | ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA / ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (CHUCHU) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - MELÃO | ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO (SOBREC/ CEBOLA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (PEPINO) | ARROZ CARNE DE PANELA (CUBOS/ TOMATE) SALADA DE MACARRÃO (CENOURA/MILHO/ERVILHA/PRESUNTO/M 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 (FRANGO/CENOURA/EXTRATO/MILHO/ QUEIJO) SUCO DE POLPA * MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES FRUTA - BANANA |
| KCAL TOTAL | 515 | 473 | 623 | 692 | 996 |

2024 SETEMBRO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO EJA PROPOSTO



| REFEIÇÃO | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|-------------------|---|---|--|---|---|
| | ARROZ FEIJÃO OMELETE AO FORNO (CENOURA/ BROCOLIS) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO) | ARROZ NHOQUE COM FRANGO DESFIADO (SOBREC/ EXTRATO) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA COZIDA (BETERRABA) FRUTA - MAÇÃ | ARROZ FEIJÃO PRETO CARNE ACEBOLADA (TIRAS/ CEBOLA/ TOMATE) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO) FRUTA - LARANJA | ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/ COLORAU) LEGUME REFOGADO (CHUCHU/ CENOURA) SALADA PRIMAVERA (ALFACE/TOMATE/PEPINO/CENOURA RALADA) | ARROZ ESCONDIDINHO DE CARNE (MOÍDA/ BATATA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE) BOLO DE BANANA |
| KCAL TOTAL | 539 | 426 | 588 | 470 | 685 |
| REFEIÇÃO | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
| | DATA: 30/09/2024 | DATA: 01/10/2024 | DATA: 02/10/2024 | DATA: 03/10/2024 | DATA: 04/10/2024 |
| PRINCIPAL | ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA/ ESCAROLA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - MAÇÃ | MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (SOBREC/OXA/ TOMATE/ BRÓCOLIS) LEGUME REFOGADO (ABOBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (REPOLHO C/ CENOURA) | ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/ COLORAU) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - LARANJA | ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (TIRAS/ CHUCHU) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA CRUA (ALFACE) | ARROZ POLENTA COM MOLHO FRANGO (SOBREC/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO/TOMATE) FRUTA - BANANA |
| KCAL TOTAL | 581 | 443 | 540 | 403 | 615 |

HORÁRIO DO SERVIMENTO

PRINCIPAL início das atividades pedagógicas

| | | | |
|---|--|--|---|
| Fábio Alfredo Gonçalves de Campos Gerente de Alimentação Escolar | Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRN8/231 | Mirza 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; 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 SETEMBRO 2024

| | QTD MENSAL | MÉDIA DIÁRIA |
|-----------------|------------|--------------|
| E. (KCAL) | 13.260 | 663 |
| PROT. (g) | 632 | 32 |
| LIPÍDEOS (g) | 316 | 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 |



2024 SETEMBRO



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO EJA PROPOSTO



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 |