

OUTUBRO 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: 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 (FILÉ/ TOMATE/ BRÓCOLIS) LEGUME REFOGADO (ABOBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (REPOLHO C/ CENOURA)	ARROZ FEIJÃO NHOQUE COM CARNE MOÍDA (MOÍDA/ COLORAU) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO (SOBREC) LEGUME REFOGADO (CHUHU/ESCAROLA) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ POLENTA COM MOLHO FRANGO (FILÉ/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO/TOMATE) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	543	446	540	430	602
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 07/10/2024	DATA: 08/10/2024	DATA: 09/10/2024	DATA: 10/10/2024	DATA: 11/10/2024
	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO (FILÉ) FAROFA DE LEGUMES (CENOURA/OVO/ALMEIRÃO) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOF DE CARNE (TIRAS/TOMATE/CEBOLA/COLORAU) BATATA RUSTICA (BATATA) SALADA CRUA(PEPINO)	MACARRÃO DE FORNO CREMOSO (FRANGO/REQUEIJÃO/PRESUNTO/COLORAU/MUSSARELA/EXTRATO/CENOURA/AB) GELATINA	ARROZ COM LEGUME (CENOURA) FEIJÃO PRETO CARNE MOÍDA SUÍNA REFOGADA (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - BANANA	CACHORRO QUENTE (PÃO/SALSICHA/MAIONESE/EXTRATO) MINGAU GELADO DE CHOCOLATE MACARRÃO A BOLONHESA (CARNE MOÍDA)
KCAL TOTAL	599	519	333	505	1004
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 14/10/2024	DATA: 15/10/2024	DATA: 16/10/2024	DATA: 17/10/2024	DATA: 18/10/2024
PRINCIPAL	RECESSO	FERIADO	ARROZ TUTU DE FEIJÃO COM OVOS (OVOS/FARINHA) CARNE MOÍDA SUÍNA REFOGADA (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CREME DE MILHO (FILÉ) SALADA CRUA (REPOLHO)	MACARRÃO COM CARNE (EXTRATO/SOBREC/ERVILHA) BOLO DE CHOCOLATE
KCAL TOTAL			519	575	701

OUTUBRO 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: 21/10/2024	DATA: 22/10/2024	DATA: 23/10/2024	DATA: 24/10/2024	DATA: 25/10/2024
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM QUEIJO E PRESUNTO LEGUMES REFOGADOS (BROCOLIS) SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ NHOQUE COM CARNE DE PANELA DESFIADA (CUBOS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ESPINAFRE) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (SASSAMI/ABOBRINHA) SALADA COZIDA (BETERRABA) FRUTA - LARANJA	YAKISSOBA (MACARRÃO/BROCOLIS/CENOURA/CEBOLA/TOMATE/REPOLHO/SASSAMI) SALADA DE FRUTA (LARANJA/MAÇÃ/BANANA)	ARROZ FEIJÃO POLENTA DE FORMA COM MOLHO DE FRANGO DESFIADO (SOBRI/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (CENOURA/VAGEM) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	700	343	503	564	599
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 28/10/2024	DATA: 29/10/2024	DATA: 30/10/2024	DATA: 31/10/2024	DATA: 01/11/2024
PRINCIPAL	ARROZ DE FORNO COM FRANGO (SASSAMI/OVO/REQUEIJAO/ERVILHA/CENOURA) FEIJÃO LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ACELGA)	MACARRÃO COM LEGUMES E CARNE EM TIRAS (TIRAS/TOMATE/CENOURA/ABOBRINHA/EXTRATO) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO (SASSAMI/TOMATE/CEBOLA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA) LEGUME REFOGADO (BROCOLIS/VOUVEFLOR) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO PRETO FAROFA DE CARNE MOÍDA SUÍNA REFOGADA (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (COUVE-MANTEIGA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)
KCAL TOTAL	409	405	562	479	392

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-8/3232	 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; 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 OUTUBRO 2024

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	12.271	584
PROT. (g)	572	27
LÍPIDEOS (g)	301	14
SAT. (g)	78	4
CARB. (g)	1.804	86
FIBRA (g)	169	8
CÁLCIO (mg)	2.769	132
MAGNÉSIO (mg)	1.968	94
FERRO (mg)	77	4
ZINCO (mg)	64	3
RETINOL (mcg)	1.409	67
VIT. C (mg)	896	43
SÓDIO (mg)	14.051	669
GORD. TRANS (g)	0	0



OUTUBRO 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 30/09/2024 A 04/10/2024			SEMANA DE 07/10/2024 A 11/10/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.560	512	E. (KCAL)	2.961	740
PROT. (g)	130	26	PROT. (g)	114	29
PROT. (%) - 10% A 15% VET	20	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	15	4
LÍPÍDEOS (g)	57	11	LÍPÍDEOS (g)	66	17
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	20	4	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	20	5
SAT. (g)	18	4	SAT. (g)	18	4
CARB. (g)	389	78	CARB. (g)	480	120
CARB. (%) - 55% A 65% VET	61	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	65	16
FIBRA (g)	40	8	FIBRA (g)	34	9
CÁLCIO (mg)	362	72	CÁLCIO (mg)	795	199
MAGNÉSIO (mg)	449	90	MAGNÉSIO (mg)	420	105
FERRO (mg)	16	3	FERRO (mg)	19	5
ZINCO (mg)	13	3	ZINCO (mg)	14	3
RETINOL (mcg)	86	17	RETINOL (mcg)	797	199
VIT. C (mg)	160	32	VIT. C (mg)	214	53
SÓDIO (mg)	3245	649	SÓDIO (mg)	2546	636
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 14/10/2024 A 18/10/2024			SEMANA DE 21/10/2024 A 25/10/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.795	359	E. (KCAL)	2.709	542
PROT. (g)	87	17	PROT. (g)	134	27
PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	20	4
LÍPÍDEOS (g)	48	10	LÍPÍDEOS (g)	65	13
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	24	5	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	22	4
SAT. (g)	11	2	SAT. (g)	19	4
CARB. (g)	251	50	CARB. (g)	372	74
CARB. (%) - 55% A 65% VET	56	11	CARB. (%) - 55% A 65% VET	55	11
FIBRA (g)	20	4	FIBRA (g)	38	8
CÁLCIO (mg)	407	81	CÁLCIO (mg)	737	147
MAGNÉSIO (mg)	261	52	MAGNÉSIO (mg)	446	89
FERRO (mg)	11	2	FERRO (mg)	16	3
ZINCO (mg)	9	2	ZINCO (mg)	15	3
RETINOL (mcg)	306	61	RETINOL (mcg)	118	24
VIT. C (mg)	29	6	VIT. C (mg)	304	61
SÓDIO (mg)	1794	359	SÓDIO (mg)	3276	655
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 28/10/2024 A 01/11/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.247	449
PROT. (g)	107	21
PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	4
LÍPÍDEOS (g)	64	13
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	26	5
SAT. (g)	16	3
CARB. (g)	312	62
CARB. (%) - 55% A 65% VET	56	11
FIBRA (g)	37	7
CÁLCIO (mg)	467	93
MAGNÉSIO (mg)	392	78
FERRO (mg)	15	3
ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	102	20
VIT. C (mg)	189	38
SÓDIO (mg)	3191	638
GORD. TRANS (g)	0	0