

NOVEMBRO 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: 01/11/2024
PRINCIPAL					ARROZ FEIJÃO PRETO FAROFA DE CARNE MOÍDA SUÍNA REFOGADA (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (COUVE- MANTEIGA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)
KCAL TOTAL					560
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 04/11/2024	DATA: 05/11/2024	DATA: 06/11/2024	DATA: 07/11/2024	DATA: 08/11/2024
PRINCIPAL	ARROZ DE FORNO COM FRANGO (FRANGO/ABOBRINHA/OVO/REQUEIJÃO) LEGUMES REFOGADO (ABOBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - MELÃO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (OVOS/ABOBRINHA/CENOURA/COLORAU) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO OU ASSADO MOLHO DE LARANJA (SOBREC/LARANJA) BATATA SAUTÊ OU PURÊ (BATATA/OREGANO) 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 BOVINA) VIRADO DE LEGUME (REPOLHO/F.MANDIOCA) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	407	444	655	465	599
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 11/11/2024	DATA: 12/11/2024	DATA: 13/11/2024	DATA: 14/11/2024	DATA: 15/11/2024
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUME (CENOURA/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - PERA	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES (MOÍDA/CENOURA/VAGEM) SALADA COZIDA (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO TORTA DE FRANGO COM LEGUMES (SOBREC/ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (EXTRATO/CARNE MOÍDA/FEIJÃO) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA) SALADA DE FRUTA (MELÃO/MAMÃO/MAÇÃ)	FERIADO
KCAL TOTAL	534	400	772	439	0

NOVEMBRO 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: 18/11/2024	DATA: 19/11/2024	DATA: 20/11/2024	DATA: 21/11/2024	DATA: 22/11/2024
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO REFOGADO DE FRANGO COM MILHO (SOBREC/MILHO) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	ARROZ FEIJÃO PRETO FAROFA DE CARNE MOÍDA (MOÍDA/CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - LARANJA		ARROZ POLENTA DE FORMA COM MOLHO DE FRANGO (EXTRATO/SOBREC) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (TOMATE/REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (OVO/BROCOLIS/CENOURA/CEBOLA/COLORAU) QUIBEBE (CABOTIÁ) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	411	602	0	509	640
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 25/11/2024	DATA: 26/11/2024	DATA: 27/11/2024	DATA: 28/11/2024	DATA: 29/11/2024
PRINCIPAL	MACARRÃO COM FRANGO E MILHO (COLORAU/SOBREC/MILHO) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA COZIDA (ACELGA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ CARNE DE PANELA (CUBOS/CEBOLA) SALADA DE BATATA E OVOS COM MAIONESE (OVO/BATATA/MAIONESE/CENOURA)	ARROZ A GREGA COM FRANGO (FRANGO/CENOURA/VAGEM/ERVILHA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (REPOLHO C/ BETERRABA) SALADA DE FRUTAS (LARANJA/MELÃO/MACÃ)	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO GRATINADO (OVO/TOMANTE/CENOURA/ESPINAFRE/QUEIJO) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - MAÇÃ BOLO DE CHOCOLATE	
KCAL TOTAL	408	408	396	943	

** Desenho feito pelos alunos do 5º Ano da E.M. Luiz Marques Castelo (Londrina Mais 2022).

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
PRINCIPAL	início das atividades pedagógicas

 Fábio Alfredo Gonçalves de Campos Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRN8/231	 Mietz 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 NOVEMBRO 2024

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	11.447	545
PROT. (g)	498	24
LIPÍDEOS (g)	298	14
SAT. (g)	75	4
CARB. (g)	1.715	82
FIBRA (g)	161	8
CÁLCIO (mg)	2.080	99
MAGNÉSIO (mg)	1.770	84
FERRO (mg)	66	3
ZINCO (mg)	56	3
RETINOL (mcg)	809	39
VIT. C (mg)	726	35
SÓDIO (mg)	14.166	675
GORD. TRANS (g)	0	0



NOVEMBRO 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 28/10/2024 A 01/11/2024			SEMANA DE 04/11/2024 A 08/11/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.415	483	E. (KCAL)	2.571	514
PROT. (g)	111	22	PROT. (g)	102	20
PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	3
LÍPÍDEOS (g)	65	13	LÍPÍDEOS (g)	58	12
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	11	2	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	20	4
SAT. (g)	16	3	SAT. (g)	14	3
CARB. (g)	350	70	CARB. (g)	420	84
CARB. (%) - 55% A 65% VET	58	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	65	13
FIBRA (g)	40	8	FIBRA (g)	38	8
CÁLCIO (mg)	468	94	CÁLCIO (mg)	541	108
MAGNÉSIO (mg)	407	81	MAGNÉSIO (mg)	411	82
FERRO (mg)	16	3	FERRO (mg)	13	3
ZINCO (mg)	13	3	ZINCO (mg)	12	2
RETINOL (mcg)	101	20	RETINOL (mcg)	189	38
VIT. C (mg)	188	38	VIT. C (mg)	234	47
SÓDIO (mg)	3212	642	SÓDIO (mg)	3131	626
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 11/11/2024 A 15/11/2024			SEMANA DE 18/11/2024 A 22/11/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.144	429	E. (KCAL)	2.161	432
PROT. (g)	90	18	PROT. (g)	96	19
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4
LÍPÍDEOS (g)	57	11	LÍPÍDEOS (g)	52	10
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	24	5	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	22	4
SAT. (g)	14	3	SAT. (g)	12	2
CARB. (g)	321	64	CARB. (g)	333	67
CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	12
FIBRA (g)	31	6	FIBRA (g)	32	6
CÁLCIO (mg)	282	56	CÁLCIO (mg)	258	52
MAGNÉSIO (mg)	325	65	MAGNÉSIO (mg)	371	74
FERRO (mg)	13	3	FERRO (mg)	12	2
ZINCO (mg)	11	2	ZINCO (mg)	10	2
RETINOL (mcg)	113	23	RETINOL (mcg)	79	16
VIT. C (mg)	70	14	VIT. C (mg)	119	24
SÓDIO (mg)	2457	491	SÓDIO (mg)	2641	528
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 25/11/2024 A 29/11/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.155	431
PROT. (g)	99	20
PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4
LÍPÍDEOS (g)	66	13
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	28	6
SAT. (g)	18	4
CARB. (g)	290	58
CARB. (%) - 55% A 65% VET	54	11
FIBRA (g)	21	4
CÁLCIO (mg)	531	106
MAGNÉSIO (mg)	256	51
FERRO (mg)	11	2
ZINCO (mg)	10	2
RETINOL (mcg)	327	65
VIT. C (mg)	115	23
SÓDIO (mg)	2724	545
GORD. TRANS (g)	0	0