

# NOVEMBRO 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: 01/11/2024
<b>PRINCIPAL</b>					ARROZ FEIJÃO PRETO FAROFA DE CARNE MOÍDA SUÍNA REFOGADA (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (COUVE-MANTEIGA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)
<b>KCAL TOTAL</b>					<b>560</b>
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
<b>PRINCIPAL</b>	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 SAUTÉ OU PURÉ (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
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>407</b>	<b>444</b>	<b>655</b>	<b>465</b>	<b>599</b>
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
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUME (CENOURA/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - PERA	MACARRAO COM CARNE MOIDA 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)	<b>FERIADO</b>
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>534</b>	<b>400</b>	<b>772</b>	<b>439</b>	

# NOVEMBRO 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: 18/11/2024	DATA: 19/11/2024	DATA: 20/11/2024	DATA: 21/11/2024	DATA: 22/11/2024
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO 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/CLORAU) QUIBEBE (CABOTIÁ) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - BANANA
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>411</b>	<b>602</b>		<b>509</b>	<b>640</b>
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
<b>PRINCIPAL</b>	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/MAÇÃ)	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO GRATINADO (OVO/TOMANTE/CENOURA/ESPINAFRE/Q) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - MAÇÃ BOLO DE CHOCOLATE	
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>408</b>	<b>408</b>	<b>396</b>	<b>943</b>	

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

### HORÁRIO DO SERVIMENTO

**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 NOVEMBRO 2024

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	11.447	602
PROT. (g)	498	26
LÍPIDEOS (g)	298	16
SAT. (g)	75	4
CARB. (g)	1.715	90
FIBRA (g)	161	8
CÁLCIO (mg)	2.080	109
MAGNÉSIO (mg)	1.770	93
FERRO (mg)	66	3
ZINCO (mg)	56	3
RETINOL (mcg)	809	43
VIT. C (mg)	726	38
SÓDIO (mg)	14.166	746
GORD. TRANS (g)	0	0



# NOVEMBRO 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 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	643
PROT. (g)	111	22	PROT. (g)	102	25
PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	58	14
LÍPÍDEOS (g)	65	13	LÍPÍDEOS (g)	58	14
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	24	5	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	20	5
SAT. (g)	16	3	SAT. (g)	14	4
CARB. (g)	350	70	CARB. (g)	420	105
CARB. (%) - 55% A 65% VET	58	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	65	16
FIBRA (g)	40	8	FIBRA (g)	38	9
CÁLCIO (mg)	468	94	CÁLCIO (mg)	541	135
MAGNÉSIO (mg)	407	81	MAGNÉSIO (mg)	411	103
FERRO (mg)	16	3	FERRO (mg)	13	3
ZINCO (mg)	13	3	ZINCO (mg)	12	3
RETINOL (mcg)	101	20	RETINOL (mcg)	189	47
VIT. C (mg)	188	38	VIT. C (mg)	234	58
SÓDIO (mg)	3212	642	SÓDIO (mg)	3131	783
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	10	2
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)	283	57	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