

# NOVEMBRO 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: 01/11/2024
<b>PRINCIPAL</b>					ARROZ FEIJÃO PRETO CARNE AO MOLHO COM LEGUME (COLORAU/CUBOS/MANDIOCA/TOMATE/CEBOLA/CHEIRO VERDE) LEGUME REFOGADO (ACELGA) SALADA CRUA (TOMATE)
<b>KCAL TOTAL</b>					<b>607</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>	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (CENOURA/ERVILHA/TOMATE) LEGUMES REFOGADO (BETERRABA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO ESCONDIDINHO DE CARNE (TIRAS) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	ARROZ NHOQUE COM CARNE DE PANELA DESFIADA LEGUMES REFOGADO (CHUCHU/VAGEM) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ COM MILHO FEIJÃO FRANGO REFOGADO PURÊ (BATATA DOCE) FRUTA - LARANJA	SANDUICHE NATURAL (PÃO/QUEIJO/FRANGO DESFIADO/ALFACE/TOMATE) SUCO DE POLPA BOLO DE MESCLADO E/OU MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (CENOURA/COUVE-FLOR)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>692</b>	<b>460</b>	<b>511</b>	<b>899</b>	<b>510</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) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUME (CENOURA /COLORAU/SOBRECOXA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ NHOQUE COM MOLHO DE FRANGO LEGUMES REFOGADO (BATATA/CENOURA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA BANANA	<b>FERIADO</b>
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>446</b>	<b>469</b>	<b>505</b>	<b>491</b>	<b>0</b>

# NOVEMBRO 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
	<b>ARROZ</b> <b>NHOQUE COM MOLHO DE FRANGO (COLORAU)</b> <b>LEGUME REFOGADO (COUVE MANTEIGA/CENOURA)</b> <b>SALADA CRUA (ACELGA)</b>	<b>ARROZ</b> <b>FEIJÃO PRETO</b> <b>CARNE DE PANELA (CUBOS COM MOLHO COLORAU)</b> <b>FAROFA DE LEGUMES (CENOURA/CHUCHU/FARINHA MANDIOCA)</b> <b>FRUTA - MELANCIA</b>	<b>FERIADO</b>	<b>ARROZ</b> <b>FEIJÃO</b> <b>CARNE AO MOLHO COM LEGUME (TIRAS / COLORAU/ MILHO VERDE)</b> <b>SALADA CRUA (ACELGA)</b> <b>FRUTA - LARANJA</b>	<b>ARROZ</b> <b>TUTU DE FEIJÃO</b> <b>CARNE EM TIRAS SUÍNA REFOGADA (TIRAS/COLORAU)</b> <b>LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA)</b> <b>SALADA CRUA (COUVE-MANTEIGA/TOMATE)</b>
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>496</b>	<b>633</b>	<b>475</b>	<b>419</b>	<b>476</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>	<b>MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/COLORAU)</b> <b>LEGUME REFOGADO (CENOURA)</b> <b>SALADA CRUA (ACELGA)</b> <b>FRUTA - LARANJA</b>	<b>ARROZ</b> <b>FEIJÃO</b> <b>OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA)</b> <b>LEGUME REFOGADO (REPOLHO)</b> <b>SALADA CRUA (BETERRABA RALADA)</b>	<b>ARROZ</b> <b>NHOQUE A BOLONHESA (COLORAU/MOÍDA)</b> <b>LEGUME REFOGADO (CENOURA)</b> <b>SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO)</b> <b>FRUTA - BANANA</b>	<b>ARROZ</b> <b>FEIJÃO</b> <b>FRANGO AO MOLHO COM LEGUME (COLORAU/BATATA/SOBRECOXA)</b> <b>LEGUMES REFOGADO (CENOURA/BRÓCOLI)</b> <b>SALADA CRUA (ACELGA)</b>	<b>LONDRINA MAIS</b>
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>461</b>	<b>473</b>	<b>0</b>	<b>531</b>	<b>450</b>

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

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
<b>PRINCIPAL</b>	início das atividades pedagógicas

 Fábio Alfredo Gonçalves de Campos Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRN8/231	 Mirtz 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)	9.420	589
PROT. (g)	420	26
LIPÍDEOS (g)	226	14
SAT. (g)	62	4
CARB. (g)	1.450	91
FIBRA (g)	138	9
CÁLCIO (mg)	2.081	130
MAGNÉSIO (mg)	1.679	105
FERRO (mg)	61	4
ZINCO (mg)	49	3
RETINOL (mcg)	1.216	76
VIT. C (mg)	1.013	63
SÓDIO (mg)	10.025	627
GORD. TRANS (g)	0	0



# NOVEMBRO 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 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)	3.135	627	E. (KCAL)	1.335	668
PROT. (g)	135	27	PROT. (g)	55	28
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	8
LÍPÍDEOS (g)	73	15	LÍPÍDEOS (g)	37	19
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	21	4	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	25	12
SAT. (g)	19	4	SAT. (g)	9	5
CARB. (g)	488	98	CARB. (g)	201	101
CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	30
FIBRA (g)	43	9	FIBRA (g)	18	9
CÁLCIO (mg)	1116	223	CÁLCIO (mg)	200	100
MAGNÉSIO (mg)	515	103	MAGNÉSIO (mg)	225	113
FERRO (mg)	21	4	FERRO (mg)	7	4
ZINCO (mg)	16	3	ZINCO (mg)	7	4
RETINOL (mcg)	859	172	RETINOL (mcg)	40	20
VIT. C (mg)	355	71	VIT. C (mg)	135	67
SÓDIO (mg)	3378	676	SÓDIO (mg)	1361	680
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)	2.847	569	E. (KCAL)	3.430	686
PROT. (g)	139	28	PROT. (g)	116	23
PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	14	3
LÍPÍDEOS (g)	62	12	LÍPÍDEOS (g)	128	26
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	20	4	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	34	7
SAT. (g)	18	4	SAT. (g)	21	4
CARB. (g)	441	88	CARB. (g)	469	94
CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	55	11
FIBRA (g)	45	9	FIBRA (g)	37	7
CÁLCIO (mg)	436	87	CÁLCIO (mg)	782	156
MAGNÉSIO (mg)	526	105	MAGNÉSIO (mg)	485	97
FERRO (mg)	19	4	FERRO (mg)	17	3
ZINCO (mg)	14	3	ZINCO (mg)	14	3
RETINOL (mcg)	183	37	RETINOL (mcg)	570	114
VIT. C (mg)	304	61	VIT. C (mg)	222	44
SÓDIO (mg)	2844	569	SÓDIO (mg)	4693	939
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)	2.847	569
PROT. (g)	139	28
PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	4
LÍPÍDEOS (g)	62	12
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	20	4
SAT. (g)	18	4
CARB. (g)	441	88
CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	12
FIBRA (g)	45	9
CÁLCIO (mg)	436	87
MAGNÉSIO (mg)	526	105
FERRO (mg)	19	4
ZINCO (mg)	14	3
RETINOL (mcg)	183	37
VIT. C (mg)	304	61
SÓDIO (mg)	2844	569
GORD. TRANS (g)	0	0