

DEZEMBRO 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: 02/12/2024	DATA: 03/12/2024	DATA: 04/12/2024	DATA: 05/12/2024	DATA: 06/12/2024
PRINCIPAL	ARROZ POLENTA COM FRANGO (COLORAU/SOBREC) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - MAMÃO COM LARANJA	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUME(CENOURA/ESCAROLA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUME (CUBOS/BATATA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ACELGA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO OU REFOGADO (EXTRATO/SOBREC/FEIJÃO) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO) SALADA DE FRUTA (MELÃO/MAMÃO/MAÇÃ)	MACARRÃO CHINÊS (SOBREC/REPOLHO/COUVE- FLOR/COLORAU/BROCOLIS) SALADA CRUA (ALFACE)
KCAL TOTAL	512	435	579	417	946
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 09/12/2024	DATA: 10/12/2024	DATA: 11/12/2024	DATA: 12/12/2024	DATA: 13/12/2024
PRINCIPAL	PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	FERIADO	ARROZ POLENTA COM CARNE (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (CENOURA/CHUCHU) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - MAMÃO COM LARANJA	ARROZ FEIJÃO PRETO OMELETE DE FORNO COM LEGUME (CENOURA/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUME (CUBOS/BATATA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABO. CABOTIÁ) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL			548	365	510
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 16/12/2024	DATA: 17/12/2024	DATA: 18/12/2024	DATA: 19/12/2024	DATA: 20/12/2024
PRINCIPAL	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME GUARNIÇÃO	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFFE DE CARNE OU FRANGO	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME GUARNIÇÃO	FÉRIAS
KCAL TOTAL	387	660	607	532	

PARA A SEMANA DE 16/12/24 A 20/12/24 - A UNIDADE ESCOLAR DEVERÁ UTILIZAR OS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS QUE POSSUEM EM ESTOQUE. UTILIZAR MILHO, ERVILHA, FARINHA DE TRIGO, FERMENTO EM PÓ, FUBÁ, FARINHA DE MANDIOCA, AMIDO DE MILHO PARA COMPLEMENTAR AS PREPARAÇÕES A SEREM SERVIDAS.

DEZEMBRO 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 DATA: 23/12/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 24/12/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 25/12/2024	QUINTA-FEIRA DATA: 26/12/2024	SEXTA-FEIRA DATA: 27/12/2024
PRINCIPAL	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
KCAL TOTAL					
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 30/12/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 31/12/2024	QUARTA-FEIRA DATA: 01/01/2025	QUINTA-FEIRA DATA: 02/01/2025	SEXTA-FEIRA DATA: 03/01/2025
PRINCIPAL	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
KCAL TOTAL					

HORÁRIO DO SERVIÇO

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 DEZEMBRO 2024

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	6.667	556
PROT. (g)	298	25
LIPÍDEOS (g)	152	13
SAT. (g)	39	3
CARB. (g)	992	83
FIBRA (g)	83	7
CÁLCIO (mg)	1.273	106
MAGNÉSIO (mg)	1.038	86
FERRO (mg)	40	3
ZINCO (mg)	34	3
RETINOL (mcg)	685	57
VIT. C (mg)	650	54
SÓDIO (mg)	6.359	530
GORD. TRANS (g)	0	0



DEZEMBRO 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 02/12/2024 A 06/12/2024			SEMANA DE 09/12/2024 A 13/12/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.086	617	E. (KCAL)	1.395	279
PROT. (g)	132	26	PROT. (g)	70	14
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	20	4
LIPÍDEOS (g)	70	14	LIPÍDEOS (g)	33	7
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	20	4	LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	21	4
SAT. (g)	15	3	SAT. (g)	8	2
CARB. (g)	451	90	CARB. (g)	206	41
CARB. (%) - 55% A 65% VET	58	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	59	12
FIBRA (g)	39	8	FIBRA (g)	17	3
CÁLCIO (mg)	814	163	CÁLCIO (mg)	241	48
MAGNÉSIO (mg)	481	96	MAGNÉSIO (mg)	229	46
FERRO (mg)	18	4	FERRO (mg)	8	2
ZINCO (mg)	15	3	ZINCO (mg)	7	1
RETINOL (mcg)	551	110	RETINOL (mcg)	78	16
VIT. C (mg)	340	68	VIT. C (mg)	274	55
SÓDIO (mg)	2944	589	SÓDIO (mg)	1675	335
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 16/12/2024 A 20/12/2024			SEMANA DE 23/12/2024 A 27/12/2024 FÉRIAS		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.186	437	E. (KCAL)		0
PROT. (g)	96	19	PROT. (g)		0
PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET		0
LIPÍDEOS (g)	50	10	LIPÍDEOS (g)		0
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	20	4	LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET		0
SAT. (g)	16	3	SAT. (g)		0
CARB. (g)	335	67	CARB. (g)		0
CARB. (%) - 55% A 65% VET	61	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET		0
FIBRA (g)	27	5	FIBRA (g)		0
CÁLCIO (mg)	218	44	CÁLCIO (mg)		0
MAGNÉSIO (mg)	328	66	MAGNÉSIO (mg)		0
FERRO (mg)	14	3	FERRO (mg)		0
ZINCO (mg)	12	2	ZINCO (mg)		0
RETINOL (mcg)	56	11	RETINOL (mcg)		0
VIT. C (mg)	35	7	VIT. C (mg)		0
SÓDIO (mg)	1740	348	SÓDIO (mg)		0
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)		0

SEMANA DE 30/12/2024 A 03/01/2025 FÉRIAS		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)		0
PROT. (g)		0
PROT. (%) - 10% A 15% VET		0
LIPÍDEOS (g)		0
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET		0
SAT. (g)		0
CARB. (g)		0
CARB. (%) - 55% A 65% VET		0
FIBRA (g)		0
CÁLCIO (mg)		0
MAGNÉSIO (mg)		0
FERRO (mg)		0
ZINCO (mg)		0
RETINOL (mcg)		0
VIT. C (mg)		0
SÓDIO (mg)		0
GORD. TRANS (g)		0