

# DEZEMBRO 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: 02/12/2024	DATA: 03/12/2024	DATA: 04/12/2024	DATA: 05/12/2024	DATA: 06/12/2024
<b>PRINCIPAL</b>	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/MACÃ)	MACARRÃO CHINÊS (SOBREC/REPOLHO/COUVE- FLOR/COLORAU/BROCOLIS) SALADA CRUA (ALFACE)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>512</b>	<b>435</b>	<b>579</b>	<b>417</b>	<b>946</b>
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
<b>PRINCIPAL</b>	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
<b>KCAL TOTAL</b>			<b>548</b>	<b>365</b>	<b>510</b>
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
<b>PRINCIPAL</b>	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
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>449</b>	<b>567</b>	<b>694</b>	<b>479</b>	

# DEZEMBRO 2024



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
**CARDÁPIO EJA PARCIAL - PROPOSTO**



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
<b>PRINCIPAL</b>	<b>FÉRIAS</b>	<b>FÉRIAS</b>	<b>FÉRIAS</b>	<b>FÉRIAS</b>	<b>FÉRIAS</b>
<b>KCAL TOTAL</b>					
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 30/12/2024	TERÇA-FEIRA DATA: 31/12/2024			
<b>PRINCIPAL</b>	<b>FÉRIAS</b>	<b>FÉRIAS</b>			
<b>KCAL TOTAL</b>					

**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 DEZEMBRO 2024		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	6.501	542
PROT. (g)	261	22
LÍPIDEOS (g)	181	15
SAT. (g)	43	4
CARB. (g)	946	79
FIBRA (g)	64	5
CÁLCIO (mg)	2.581	215
MAGNÉSIO (mg)	886	74
FERRO (mg)	34	3
ZINCO (mg)	35	3
RETINOL (mcg)	1.291	108
VIT. C (mg)	488	41
SÓDIO (mg)	6.609	551
GORD. TRANS (g)	0	0



# DEZEMBRO 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 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)	2.888	578	E. (KCAL)	1.423	474
PROT. (g)	120	24	PROT. (g)	55	18
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	5
LÍPÍDEOS (g)	84	17	LÍPÍDEOS (g)	34	11
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	26	5	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	22	7
SAT. (g)	16	3	SAT. (g)	7	2
CARB. (g)	398	80	CARB. (g)	228	76
CARB. (%) - 55% A 65% VET	55	11	CARB. (%) - 55% A 65% VET	64	21
FIBRA (g)	29	6	FIBRA (g)	16	5
CÁLCIO (mg)	1354	271	CÁLCIO (mg)	16	5
MAGNÉSIO (mg)	422	84	MAGNÉSIO (mg)	524	175
FERRO (mg)	15	3	FERRO (mg)	188	63
ZINCO (mg)	13	3	ZINCO (mg)	7	2
RETINOL (mcg)	786	157	RETINOL (mcg)	9	3
VIT. C (mg)	276	55	VIT. C (mg)	194	65
SÓDIO (mg)	2982	596	SÓDIO (mg)	1466	489
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

  

SEMANA DE 16/12/2024 A 20/12/2024		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.190	548
PROT. (g)	85	21
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	4
LÍPÍDEOS (g)	63	16
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	26	6
SAT. (g)	19	5
CARB. (g)	320	80
CARB. (%) - 55% A 65% VET	58	15
FIBRA (g)	19	5
CÁLCIO (mg)	703	176
MAGNÉSIO (mg)	276	69
FERRO (mg)	12	3
ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	311	78
VIT. C (mg)	3	1
SÓDIO (mg)	2161	540
GORD. TRANS (g)	0	0