

FEVEREIRO 2025



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: 03/02/2025	DATA: 04/02/2025	DATA: 05/02/2025	DATA: 06/02/2025	DATA: 07/02/2025
PRINCIPAL	MACARRÃO À BOLONHESA (MOIDA/COLORAU) LEGUMES REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO FRITADA AMERICANA (OVOS/TOMATE/CEBOLA/QUEIJO/PRESUNTO) SALADA COZIDA (BETERRADA) FRUTA - LARANJA	ARROZ COM CENOURA CARNE DE PANELA (CUBOS) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) MOUSSE DE GELATINA COM LEITE EM PÓ	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA (COLORAU/MOÍDA) PURE DE BATATAS SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA REFOGADA (TIRAS/CEBOLA) FAROFA DE LEGUMES (CENOURA/VAGEM/F.MAND) SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO) FRUTA - MELÃO
KCAL TOTAL	498	618	542	557	693
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 10/02/2025	DATA: 11/02/2025	DATA: 12/02/2025	DATA: 13/02/2025	DATA: 14/02/2025
PRINCIPAL	ARROZ PICADINHO DE CARNE (CUBOS/TOMATE/CEBOLA/COLORAU) BATATA RUSTICA (BATATA) SALADA CRUA (TOMATE)	MACARRÃO COM CARNE DESFIADA E LEGUMES (CUBOS/COLORAU/ABOBRINHA/CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	ARROZ TUTU DE FEIJÃO COM OVOS (OVOS/FARFALHADA) CARNE SUÍNA REFOGADA COM TOMATE (MOÍDA SUÍNA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (CHUCHU) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (OVOS/CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO) SALADA DE FRUTA (MAÇÃ/BANANA/MAMÃO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA DESFIADA (CUBOS/TOMATE) LEGUME REFOGADO (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	362	451	541	517	472
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 17/02/2025	DATA: 18/02/2025	DATA: 19/02/2025	DATA: 20/02/2024	DATA: 21/02/2024
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM LEGUMES (TOMATE/CHUCHU) LEGUME REFOGADO (ABOBORA CABOTIA)	ARROZ CARNE MOÍDA REFOGADA COM LEGUMES (MOÍDA/BATATA DOCE) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA (PEPINO/TOMATE) FRUTA - MELÃO	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (CUBOS/CENOURA/VAGEM) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO PRETO CARNE SUÍNA REFOGADA (TOMATE/TIRAS) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - MAÇÃ
KCAL TOTAL	482	432	460	532	355

FEVEREIRO 2025



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: 24/02/2025	TERÇA-FEIRA DATA: 25/02/2025	QUARTA-FEIRA DATA: 26/02/2025	QUINTA-FEIRA DATA: 27/02/2025	SEXTA-FEIRA DATA: 28/02/2025
PRINCIPAL	MACARRÃO COM CARNE DESFIADA E LEGUMES (CENOURA/COLORAU/CUBOS/VAGEM) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE ACEBOLADA (TIRAS SUÍNA/CEBOLA/TOMATE) BATATA RUSTICA (BATATA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ COLORIDO (CENOURA E VAGEM) FEIJÃO OMELETE COM LEGUME (ESPINAFRE) FRUTA - LARANJA	ARROZ CARNE EM MOÍDA REFOGADA (MOÍDA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (ALFACE) SALADA DE FRUTAS (BANANA/LARANJA/MAÇÃ)	BURACO QUENTE (PÃO LEITE/ CARNE MOÍDA/CENOURA) E SE NECESSÁRIO COMPLEMENTAR MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (MOÍDA/CENOURA)
KCAL TOTAL	505	468	449	459	1034

HORÁRIO DO SERVIMENTO
PRINCIPAL antes de iniciar das atividades pedagógicas

 Fábio Alfredo Gonçalves de Campos Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRN8/231	 Mirtz A. Nakamura Kuwahara Nutricionista CRN-8/1232	 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; 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).
- * A temperatura das bebidas deverá acompanhar a temperatura do dia, ou seja, morna nos dias frios e frias nos dias quentes.

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE FEVEREIRO 2025

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	10428,05	521
PROT. (g)	481	24
LIPÍDEOS (g)	282	14
SAT. (g)	82	4
CARB. (g)	1.505	75
FIBRA (g)	135	7
CÁLCIO (mg)	2.067	103
MAGNÉSIO (mg)	1.542	77
FERRO (mg)	64	3
ZINCO (mg)	58	3
RETINOL (mcg)	805	40
VIT. C (mg)	811	41
SÓDIO (mg)	12.484	624
GORD. TRANS (g)	0	0



FEVEREIRO 2025



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 03/02/2025 A 07/02/2025			SEMANA DE 10/02/2025 A 14/02/2025		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.928	586	E. (KCAL)	2.343	469
PROT. (g)	132	26	PROT. (g)	108	22
PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4
LÍPÍDEOS (g)	86	17	LÍPÍDEOS (g)	58	12
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	26	5	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	22	4
SAT. (g)	26	5	SAT. (g)	17	3
CARB. (g)	405	81	CARB. (g)	351	70
CARB. (%) - 55% A 65% VET	55	11	CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	12
FIBRA (g)	37	7	FIBRA (g)	32	6
CÁLCIO (mg)	995	199	CÁLCIO (mg)	321	64
MAGNÉSIO (mg)	444	89	MAGNÉSIO (mg)	373	75
FERRO (mg)	17	3	FERRO (mg)	14	3
ZINCO (mg)	16	3	ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	345	69	RETINOL (mcg)	94	19
VIT. C (mg)	220	44	VIT. C (mg)	209	42
SÓDIO (mg)	3455	691	SÓDIO (mg)	2900	580
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 17/02/2025 A 21/02/2025			SEMANA DE 24/02/2025 A 28/02/2025		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.261	452	E. (KCAL)	2.916	583
PROT. (g)	106	21	PROT. (g)	136	27
PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	4
LÍPÍDEOS (g)	62	12	LÍPÍDEOS (g)	76	15
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	25	5	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	5
SAT. (g)	17	3	SAT. (g)	22	4
CARB. (g)	322	64	CARB. (g)	427	85
CARB. (%) - 55% A 65% VET	57	11	CARB. (%) - 55% A 65% VET	59	12
FIBRA (g)	29	6	FIBRA (g)	37	7
CÁLCIO (mg)	327	65	CÁLCIO (mg)	424	85
MAGNÉSIO (mg)	325	65	MAGNÉSIO (mg)	399	80
FERRO (mg)	14	3	FERRO (mg)	19	4
ZINCO (mg)	13	3	ZINCO (mg)	16	3
RETINOL (mcg)	77	15	RETINOL (mcg)	289	58
VIT. C (mg)	176	35	VIT. C (mg)	206	41
SÓDIO (mg)	3003	601	SÓDIO (mg)	3126	625
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0