

FEVEREIRO 2025



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA - SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO PROJovem PARCIAL - PROPOSTO

FAIXA ETÁRIA - ACIMA 16 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/EXTRATO) LEGUMES REFOGADO (REPOLHO) SALADA CRUA (ACELGA COM CENOURA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO FRITADA AMERICANA (OVOS/TOMATE/CEBOLA/QUEIJO/PRESUNTO) SALADA COZIDA (BETERRADA) FRUTA - LARANJA	ARROZ COM CENOURA CARNE DE PANELA COM LEGUME (CUBOS/ABOBRINHA) 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) FAROFÁ DE LEGUMES (CENOURA/VAGEM/F.MANDIÓCA) SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO) FRUTA - MELÃO
KCAL TOTAL	514	634	498	590	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 (ACELGA)	MACARRÃO COM CARNE DESFIADA E LEGUMES (CUBOS/COLORAU/ABOBRINHA/CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ TUTU DE FEIJÃO COM OVOS (OVOS/FARINHA DE MANDIOCA) 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 NHOQUE COM CARNE DE PANELA DESFIADA (CUBOS/TOMATE) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	362	451	476	515	683
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: 21/02/2025
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM LEGUMES (TOMATE/CHUCHU) LEGUME REFOGADO (ABOBORA CABOTIA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ NHOQUE A BOLONHESA (EXTRATO/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM CARNE MOIDA (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	485	514	443	432	361

FEVEREIRO 2025



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA - SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO PROJOVEM PARCIAL - PROPOSTO

FAIXA ETÁRIA - ACIMA 16 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) SALADA CRUA (ACELGA) 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 NHOQUE COM CARNE EM MOÍDA (EXTRATO) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (ALFACE) SALADA DE FRUTAS (BANANA/LARANJA/MAÇÃ)	BURACO QUENTE (PÃO LEITE/ CARNE MOÍDA) (CARNE MOÍDA COM CENOURA) BOLO DE CHOCOLATE COM CALDA DE LARANJA E MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (MOÍDA/CENOURA)
KCAL TOTAL	511	403	490	567	1034

HORARIO DO SERVIMENTO

PRINCIPAL antes de iniciar 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).
- * 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)	10.678	534
PROT. (g)	487	24
LIPÍDEOS (g)	275	14
SAT. (g)	78	4
CARB. (g)	1.578	79
FIBRA (g)	139	7
CÁLCIO (mg)	2.242	112
MAGNÉSIO (mg)	1.629	81
FERRO (mg)	69	3
ZINCO (mg)	59	3
RETINOL (mcg)	863	43
VIT. C (mg)	850	43
SÓDIO (mg)	13.045	652
GORD. TRANS (g)	0	0



FEVEREIRO 2025



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA - SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO PROJOVEM PARCIAL - PROPOSTO

FAIXA ETÁRIA - ACIMA 16 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)	3.005	601	E. (KCAL)	2.256	451
PROT. (g)	133	27	PROT. (g)	103	21
PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4
LÍPÍDEOS (g)	73	15	LÍPÍDEOS (g)	58	12
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	22	4	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	5
SAT. (g)	21	4	SAT. (g)	17	3
CARB. (g)	458	92	CARB. (g)	334	67
CARB. (%) - 55% A 65% VET	61	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	59	12
FIBRA (g)	38	8	FIBRA (g)	29	6
CÁLCIO (mg)	436	87	CÁLCIO (mg)	311	62
MAGNÉSIO (mg)	416	83	MAGNÉSIO (mg)	320	64
FERRO (mg)	20	4	FERRO (mg)	15	3
ZINCO (mg)	16	3	ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	308	62	RETINOL (mcg)	95	19
VIT. C (mg)	211	42	VIT. C (mg)	192	38
SÓDIO (mg)	3270	654	SÓDIO (mg)	3111	622
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)	2.488	498	E. (KCAL)	2.930	586
PROT. (g)	112	22	PROT. (g)	139	28
PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	4
LÍPÍDEOS (g)	58	12	LÍPÍDEOS (g)	87	17
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	21	4	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	27	5
SAT. (g)	17	3	SAT. (g)	23	5
CARB. (g)	384	77	CARB. (g)	402	80
CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	55	11
FIBRA (g)	36	7	FIBRA (g)	37	7
CÁLCIO (mg)	354	71	CÁLCIO (mg)	1141	228
MAGNÉSIO (mg)	435	87	MAGNÉSIO (mg)	458	92
FERRO (mg)	17	3	FERRO (mg)	17	3
ZINCO (mg)	14	3	ZINCO (mg)	17	3
RETINOL (mcg)	114	23	RETINOL (mcg)	347	69
VIT. C (mg)	228	46	VIT. C (mg)	219	44
SÓDIO (mg)	3064	613	SÓDIO (mg)	3601	720
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0