

# MARÇO 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<br>DATA: 03/03/2025   | TERÇA-FEIRA<br>DATA: 04/03/2025  | QUARTA-FEIRA<br>DATA: 05/03/2025   | QUINTA-FEIRA<br>DATA: 06/03/2025   | SEXTA-FEIRA<br>DATA: 07/03/2025   |
|---------------------------------------|---|--|--|--|---|
|                                       | RECESSO   | FERIADO  | RECESSO  | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE EM TIRAS COM LEGUMES<br>(TIRAS/CENOURA)   | MACARRÃO A BOLONHESA<br>(COLORAU/MOÍDA)   |
| <b>KCAL TOTAL</b>                     | 0   | 0  | 0  | 383  | 370   |
| REFEIÇÃO                              | SEGUNDA-FEIRA<br>DATA: 10/03/2025   | TERÇA-FEIRA<br>DATA: 11/03/2025  | QUARTA-FEIRA<br>DATA: 12/03/2025   | QUINTA-FEIRA<br>DATA: 13/03/2025   | SEXTA-FEIRA<br>DATA: 14/03/2025   |
| <b>PRINCIPAL</b>                      | ARROZ COLORIDO<br>(CENOURA/ERVILHA)<br><br>FEIJÃO<br><br>CARNE SUÍNA REFOGADA (MOÍDA)<br><br>LEGUME REFOGADO (MANDIOCA)             | MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES<br>(CENOURA/COLORAU/MOÍDA)<br><br>LEGUMES REFOGADO (BETERRABA)                              | ARROZ<br><br>FEIJÃO<br><br>CARNE AO MOLHO<br>(TIRAS/COLORAU)<br><br>POLENTA FIRME (DE CORTE)                   | ARROZ<br><br>FEIJÃO<br><br>FRANGO REFOGADO COM LEGUMES RALADOS<br>(SOBREC/CENOURA/ABOBRINHA)<br><br>SALADA CRUA (REPOLHO)<br><br>SALADA DE FRUTA<br>(MAÇÃ/LARANJA/MAMÃO) | ARROZ<br><br>CARNE DE PANELA COM LEGUMES<br>(TIRAS/TOMATE/BATATA)<br><br>SALADA CRUA (ALFACE)<br><br>FRUTA - BANANA   |
| <b>KCAL TOTAL</b>                     | 539   | 448  | 526  | 486  | 488   |
| REFEIÇÃO                              | SEGUNDA-FEIRA<br>DATA: 17/03/2025   | TERÇA-FEIRA<br>DATA: 18/03/2025  | QUARTA-FEIRA<br>DATA: 19/03/2025   | QUINTA-FEIRA<br>DATA: 20/03/2025   | SEXTA-FEIRA<br>DATA: 21/03/2025   |
| <br><b>SEMANA - MOVIMENTO E SAÚDE</b> | ARROZ<br><br>FEIJÃO<br><br>PICADINHO DE CARNE<br>(TOMATE/TIRAS)<br>LEGUME REFOGADO (ABOBORA MORANGA)<br>SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE) | ARROZ<br><br>FEIJÃO<br><br>CARNE MOÍDA REFOGADA<br>(MOÍDA/CENOURA/TOMATE)<br>LEGUME REFOGADO (CHICORIA)<br><br>FRUTA - LARANJA | ARROZ<br><br>ESTROGONOFFE DE FRANGO<br>(FRANGO/TOMATE)<br>BATATA RÚSTICA (BATATA)<br><br>SALADA CRUA (REPOLHO) | MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES<br>(COLORAU/MOÍDA/CENOURA/BROCOLIS)<br><br>LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)<br><br>SALADA CRUA (ALFACE)<br><br>FRUTA - BANANA              | ARROZ<br><br>FEIJÃO PRETO<br>CARNE SUÍNA REFOGADA<br>(TOMATE/MOÍDA)<br>LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE)<br><br>SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)<br><br>FRUTA - MAÇÃ |
| <b>KCAL TOTAL</b>                     | 557   | 507  | 526  | 557  | 457   |

# MARÇO 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<br>DATA: 24/03/2025  | TERÇA-FEIRA<br>DATA: 25/03/2025  | QUARTA-FEIRA<br>DATA: 26/03/2025   | QUINTA-FEIRA<br>DATA: 27/03/2025  | SEXTA-FEIRA<br>DATA: 28/03/2025  |
|-------------------|--|--|--|---|--|
| <b>PRINCIPAL</b>  | ARROZ<br>FEIJÃO<br><br>CARNE DE PANELA<br>(TIRAS/TOMATE)<br>LEGUME REFOGADO<br>(ABOBRINHA VERDE)<br>SALADA CRUA (ACELGA)                                     | ARROZ<br>PICADINHO DE CARNE (TOMATE/TIRAS)<br><br>SALADA DE MACARRÃO<br>(PRESUNTO/VAGEM/CENOURA/MILHO)<br>SALADA CRUA (ALMEIRÃO/TOMATE)<br><br>FRUTA - LARANJA | ARROZ<br>FEIJÃO<br><br>CARNE COM LEGUMES<br>(MOÍDA/ABROBRINHA/CENOURA)<br>LEGUME REFOGADO (BATATA<br>DOCE/TOMATE)<br>SALADA CRUA (REPOLHO) | ARROZ<br>FEIJÃO<br><br>FRANGO ASSADO OU REFOGADO<br>(COLORAU/FRANGO)<br>LEGUME REFOGADO (BETERRABA)<br><br>SALADA CRUA (ALFACE)<br>SALADA DE FRUTAS | PIZZA DE PÃO DE FORMA<br><br>(PÃO/QUEIJO/PRESUNTO/TOMATE+<br>OMATE MOLHO)<br><br>SUCO DE POLPA<br>E PARA COMPLEMENTAR SE<br>NECESSÁRIO<br>MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES |
| <b>KCAL TOTAL</b> | <b>441</b>   | <b>506</b>   | <b>441</b>   | <b>505</b>  | <b>738</b>   |
| REFEIÇÃO          | SEGUNDA-FEIRA<br>DATA: 31/03/2025  | TERÇA-FEIRA<br>DATA: 01/04/2025  | QUARTA-FEIRA<br>DATA: 02/04/2025   | QUINTA-FEIRA<br>DATA: 03/04/2025  | SEXTA-FEIRA<br>DATA: 04/04/2025  |
| <b>PRINCIPAL</b>  | MACARRÃO COM CARNE<br>DESFIADE E LEGUMES<br>(TIRAS/CENOURA/COLORAU/VAGE<br>M)<br>LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)<br><br>SALADA CRUA (ACELGA)<br><br>FRUTA - MAÇÃ | ARROZ COLORIDO (CENOURA E<br>VAGEM)<br>FEIJÃO<br><br>FRANGO COM LEGUME<br>(ESPINAFRE)<br>FRUTA - LARANJA   | ARROZ<br>FEIJÃO<br><br>CARNE DE PANELA (TIRAS/COLORAU)<br><br>PURE DE BATATA (BATATA)<br>SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA)                     | ARROZ<br>POLENTA DE FORMA A BOLONHESA<br>(MOÍDA/COLORAU)<br>LEGUME REFOGADO<br>(ABOBRINHA VERDE)<br>SALADA CRUA (ALFACE)<br>FRUTA - BANANA          | ARROZ<br>TUTU DE FEIJÃO<br><br>CARNE ACEBOLADA (MOÍDA<br>SUÍNA/CEBOLA/TOMATE)<br>BATATA RUSTICA (BATATA DOCE)<br>SALADA CRUA (PEPINO)                                  |
| <b>KCAL TOTAL</b> | <b>501</b>   | <b>462</b>   | <b>592</b>   | <b>607</b>  | <b>477</b>   |

### HORÁRIO DO SERVIMENTO

**PRINCIPAL** antes de iniciar das atividades pedagógicas

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| <br>Fábio Alfredo Gonçalves de Campos<br>Gerente de Alimentação Escolar | <br>Beatriz Lourenço Nunes<br>Nutricionista CRN8/231 | <br>Mirtz A. Nakamura Kawakita<br>Nutricionista CRN-8/3232 | <br>Renata Perucelo Romero<br>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).

### VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE MARÇO 2025

|                 | QTD MENSAL | MÉDIA DIÁRIA |
|-----------------|------------|--------------|
| E. (KCAL)       | 11.114     | 617          |
| PROT. (g)       | 569        | 32           |
| LIPÍDEOS (g)    | 274        | 15           |
| SAT. (g)        | 74         | 4            |
| CARB. (g)       | 1.674      | 93           |
| FIBRA (g)       | 157        | 9            |
| CÁLCIO (mg)     | 1.687      | 94           |
| MAGNÉSIO (mg)   | 1.789      | 99           |
| FERRO (mg)      | 67         | 4            |
| ZINCO (mg)      | 60         | 3            |
| RETINOL (mcg)   | 250        | 14           |
| VIT. C (mg)     | 751        | 42           |
| SÓDIO (mg)      | 12.233     | 680          |
| GORD. TRANS (g) | 0          | 0            |



# MARÇO 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 03/03/2025 A 07/03/2025 |             |              | SEMANA DE 10/03/2025 A 14/03/2025 |             |              |
|-----------------------------------|-------------|--------------|-----------------------------------|-------------|--------------|
|                                   | QTD SEMANAL | MÉDIA DIÁRIA |                                   | QTD SEMANAL | MÉDIA DIÁRIA |
| E. (KCAL)                         | 753         | 377          | E. (KCAL)                         | 2.488       | 498          |
| PROT. (g)                         | 40          | 20           | PROT. (g)                         | 113         | 23           |
| PROT. (%) - 10% A 15% VET         | 21          | 11           | PROT. (%) - 10% A 15% VET         | 18          | 4            |
| LIPÍDEOS (g)                      | 17          | 8            | LIPÍDEOS (g)                      | 57          | 11           |
| LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET      | 20          | 10           | LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET      | 21          | 4            |
| SAT. (g)                          | 6           | 3            | SAT. (g)                          | 17          | 3            |
| CARB. (g)                         | 108         | 54           | CARB. (g)                         | 383         | 77           |
| CARB. (%) - 55% A 65% VET         | 58          | 29           | CARB. (%) - 55% A 65% VET         | 62          | 12           |
| FIBRA (g)                         | 9           | 4            | FIBRA (g)                         | 37          | 7            |
| CÁLCIO (mg)                       | 62          | 31           | CÁLCIO (mg)                       | 267         | 53           |
| MAGNÉSIO (mg)                     | 101         | 51           | MAGNÉSIO (mg)                     | 460         | 92           |
| FERRO (mg)                        | 5           | 3            | FERRO (mg)                        | 15          | 3            |
| ZINCO (mg)                        | 5           | 2            | ZINCO (mg)                        | 14          | 3            |
| RETINOL (mcg)                     | 4           | 2            | RETINOL (mcg)                     | 10          | 2            |
| VIT. C (mg)                       | 13          | 7            | VIT. C (mg)                       | 132         | 26           |
| SÓDIO (mg)                        | 619         | 309          | SÓDIO (mg)                        | 2417        | 483          |
| GORD. TRANS (g)                   | 0           | 0            | GORD. TRANS (g)                   | 0           | 0            |

  

| SEMANA DE 17/03/2025 A 21/03/2025 |             |              | SEMANA DE 24/3/2025 A 28/03/2025 |             |              |
|-----------------------------------|-------------|--------------|----------------------------------|-------------|--------------|
|                                   | QTD SEMANAL | MÉDIA DIÁRIA |                                  | QTD SEMANAL | MÉDIA DIÁRIA |
| E. (KCAL)                         | 2.604       | 521          | E. (KCAL)                        | 2.631       | 526          |
| PROT. (g)                         | 125         | 25           | PROT. (g)                        | 123         | 25           |
| PROT. (%) - 10% A 15% VET         | 19          | 4            | PROT. (%) - 10% A 15% VET        | 19          | 4            |
| LIPÍDEOS (g)                      | 62          | 12           | LIPÍDEOS (g)                     | 63          | 13           |
| LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET      | 22          | 4            | LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET     | 22          | 4            |
| SAT. (g)                          | 17          | 3            | SAT. (g)                         | 20          | 4            |
| CARB. (g)                         | 393         | 79           | CARB. (g)                        | 387         | 77           |
| CARB. (%) - 55% A 65% VET         | 60          | 12           | CARB. (%) - 55% A 65% VET        | 59          | 12           |
| FIBRA (g)                         | 35          | 7            | FIBRA (g)                        | 37          | 7            |
| CÁLCIO (mg)                       | 452         | 90           | CÁLCIO (mg)                      | 474         | 95           |
| MAGNÉSIO (mg)                     | 398         | 80           | MAGNÉSIO (mg)                    | 386         | 77           |
| FERRO (mg)                        | 14          | 3            | FERRO (mg)                       | 15          | 3            |
| ZINCO (mg)                        | 14          | 3            | ZINCO (mg)                       | 12          | 2            |
| RETINOL (mcg)                     | 97          | 19           | RETINOL (mcg)                    | 67          | 13           |
| VIT. C (mg)                       | 220         | 44           | VIT. C (mg)                      | 190         | 38           |
| SÓDIO (mg)                        | 2961        | 592          | SÓDIO (mg)                       | 3362        | 672          |
| GORD. TRANS (g)                   | 0           | 0            | GORD. TRANS (g)                  | 0           | 0            |

  

| SEMANA DE 31/04/2025 A 04/04/2025 |             |              |
|-----------------------------------|-------------|--------------|
|                                   | QTD SEMANAL | MÉDIA DIÁRIA |
| E. (KCAL)                         | 2.639       | 528          |
| PROT. (g)                         | 128         | 26           |
| PROT. (%) - 10% A 15% VET         | 19          | 4            |
| LIPÍDEOS (g)                      | 57          | 11           |
| LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET      | 18          | 4            |
| SAT. (g)                          | 15          | 3            |
| CARB. (g)                         | 403         | 81           |
| CARB. (%) - 55% A 65% VET         | 61          | 12           |
| FIBRA (g)                         | 38          | 8            |
| CÁLCIO (mg)                       | 432         | 86           |
| MAGNÉSIO (mg)                     | 444         | 89           |
| FERRO (mg)                        | 16          | 3            |
| ZINCO (mg)                        | 15          | 3            |
| RETINOL (mcg)                     | 72          | 14           |
| VIT. C (mg)                       | 197         | 39           |
| SÓDIO (mg)                        | 2875        | 575          |
| GORD. TRANS (g)                   | 0           | 0            |