

# MARÇO 2025





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

## CARDÁPIO EJA PARCIAL - EXECUTADO

FAIXA ETÁRIA - ACIMA 19 ANOS



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

# MARÇO 2025



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

## CARDÁPIO EJA PARCIAL - EXECUTADO

FAIXA ETÁRIA - ACIMA 19 ANOS



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

### 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 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 FUNDAMENTAL PARCIAL - EXECUTADO**  
FAIXA ETÁRIA - 4 A 11 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