

MARÇO 2025



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 DATA: 03/03/2025	TERÇA-FEIRA DATA: 04/03/2025	QUARTA-FEIRA DATA: 05/03/2025	QUINTA-FEIRA DATA: 06/03/2025	SEXTA-FEIRA DATA: 07/03/2025
	RECESSO	FERIADO	RECESSO	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (CENOURA/CHUCHU)	MACARRÃO A BOLONHESA (EXTRATO/MOÍDA) SALADA CRUA (ALFACE)
KCAL TOTAL				500	380
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 10/03/2025	TERÇA-FEIRA DATA: 11/03/2025	QUARTA-FEIRA DATA: 12/03/2025	QUINTA-FEIRA DATA: 13/03/2025	SEXTA-FEIRA DATA: 14/03/2025
PRINCIPAL	ARROZ COLORIDO (CENOURA/ERVILHA) FEIJÃO CARNE SUÍNA REFOGADA (TIRAS) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA)	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES (CENOURA/COLORAU/MOÍDA) LEGUMES REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO (CUBOS/EXTRATO) POLENTA FIRME (DE CORTE)	ARROZ FEIJÃO FRICASSÊ DE FRANGO (FRANGO/MILHO/ERVILHA) SALADA CRUA (REPOLHO) SALADA DE FRUTA (MAÇÃ/LARANJA/MAMÃO)	ARROZ NHOQUE COM CARNE DE PANELA DESFIADA (CUBOS/TOMATE/CENOURA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	539	448	526	566	596
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 17/03/2025	TERÇA-FEIRA DATA: 18/03/2025	QUARTA-FEIRA DATA: 19/03/2025	QUINTA-FEIRA DATA: 20/03/2025	SEXTA-FEIRA DATA: 21/03/2025
SEMANA - MOVIMENTO E SAÚDE	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO CREMOSO COM LEGUMES (REQUEIJÃO/TOMATE/CHUCHU) PURÊ DE LEGUME (ABOBORA CABOTIA) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)	ARROZ NHOQUE A BOLONHESA (EXTRATO/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (CHICORIA) FRUTA - LARANJA BOLO DE BANANA	ARROZ FEIJÃO 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/TIRAS) FAROFA DE LEGUMES (ABOBRINHA/COUVE) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) FRUTA - MAÇÃ
KCAL TOTAL	558	709	526	556	457

MARÇO 2025



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 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
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO PICADINHO DE CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA VERDE) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/TOMATE) SALADA DE MACARRÃO (PRESUNTO/VAGEM/CENOURA/MILHO) SALADA CRUA (ALMEIRÃO/TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES RALADOS (ABOBRINHA/CENOURA) LEGUME REFOGADO (BERINJELA/TOMATE) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ NHOQUE COM FRANGO DESFIADO (COLORAU/FRANGO) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (ALFACE) SALADA DE FRUTAS (BANANA/PERA/MAMÃO)	PIZZA DE PÃO DE FORMA (PÃO/EXTRATO/QUEIJO/PRESUNTO/TOMATE) SUCO DE POLPA E PARA COMPLEMENTAR SE NECESSÁRIO MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (MOÍDA/CENOURA)
KCAL TOTAL	415	624	475	527	738
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
PRINCIPAL	MACARRÃO COM CARNE DESFIADA E LEGUMES (TIRAS/CENOURA/COLORAU/CUBOS/ VAGEM) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ COLORIDO (CENOURA E VAGEM) FEIJÃO FRANGO COM CREME DE MILHO FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) PURE DE BATATAS (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA)	ARROZ NHOQUE A BOLONHESA (MOÍDA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA VERDE) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - BANANA	ARROZ TUTU DE FEIJÃO CARNE ACEBOLADA (TIRAS SUÍNA/CEBOLA/TOMATE) BATATA RUSTICA (BATATA DOCE) SALADA CRUA (PEPINO)
KCAL TOTAL	392	442	592	611	477

HORÁRIO 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)	11.654	647
PROT. (g)	531	30
LÍPIDEOS (g)	284	16
SAT. (g)	81	4
CARB. (g)	1.713	95
FIBRA (g)	161	9
CÁLCIO (mg)	2.096	116
MAGNÉSIO (mg)	1.856	103
FERRO (mg)	72	4
ZINCO (mg)	62	3
RETINOL (mcg)	713	40
VIT. C (mg)	714	40
SÓDIO (mg)	14.117	784
GORD. TRANS (g)	0	0



FEVEREIRO 2025



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO FUNDAMENTAL PARCIAL - PROPOSTO
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)	879	440	E. (KCAL)	2.675	535
PROT. (g)	50	25	PROT. (g)	127	25
PROT. (%) - 10% A 15% VET	23	11	PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	4
LÍPÍDEOS (g)	25	13	LÍPÍDEOS (g)	60	12
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	26	13	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	20	4
SAT. (g)	8	4	SAT. (g)	17	3
CARB. (g)	110	55	CARB. (g)	329	66
CARB. (%) - 55% A 65% VET	50	25	CARB. (%) - 55% A 65% VET	49	10
FIBRA (g)	9	5	FIBRA (g)	39	8
CÁLCIO (mg)	108	54	CÁLCIO (mg)	321	64
MAGNÉSIO (mg)	114	57	MAGNÉSIO (mg)	485	97
FERRO (mg)	7	3	FERRO (mg)	17	3
ZINCO (mg)	6	3	ZINCO (mg)	15	3
RETINOL (mcg)	74	37	RETINOL (mcg)	44	9
VIT. C (mg)	20	10	VIT. C (mg)	131	26
SÓDIO (mg)	1052	526	SÓDIO (mg)	2761	552
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)	2.807	561	E. (KCAL)	2.777	555
PROT. (g)	130	26	PROT. (g)	125	25
PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4
LÍPÍDEOS (g)	75	15	LÍPÍDEOS (g)	69	14
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	24	5	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	22	4
SAT. (g)	22	4	SAT. (g)	21	4
CARB. (g)	458	92	CARB. (g)	410	82
CARB. (%) - 55% A 65% VET	65	13	CARB. (%) - 55% A 65% VET	59	12
FIBRA (g)	37	7	FIBRA (g)	40	8
CÁLCIO (mg)	535	107	CÁLCIO (mg)	521	104
MAGNÉSIO (mg)	430	86	MAGNÉSIO (mg)	403	81
FERRO (mg)	16	3	FERRO (mg)	17	3
ZINCO (mg)	14	3	ZINCO (mg)	15	3
RETINOL (mcg)	281	56	RETINOL (mcg)	154	31
VIT. C (mg)	200	40	VIT. C (mg)	178	36
SÓDIO (mg)	3335	667	SÓDIO (mg)	3875	775
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)	2.515	503
PROT. (g)	100	20
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	3
LÍPÍDEOS (g)	55	11
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	18	4
SAT. (g)	13	3
CARB. (g)	406	81
CARB. (%) - 55% A 65% VET	65	13
FIBRA (g)	37	7
CÁLCIO (mg)	612	122
MAGNÉSIO (mg)	423	85
FERRO (mg)	13	3
ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	160	32
VIT. C (mg)	184	37
SÓDIO (mg)	3094	619
GORD. TRANS (g)	0	0