

ABRIL 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: 31/03/2025	DATA: 01/04/2025	DATA: 02/04/2025	DATA: 03/04/2025	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 LEGUME (ESPINAFRE) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) PURE DE BATATAS (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 (TIRAS SUÍNA/CEBOLA/TOMATE) BATATA RUSTICA (BATATA DOCE) SALADA CRUA (PEPINO)
KCAL TOTAL	505	462	592	607	477
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 07/04/2025	DATA: 08/04/2025	DATA: 09/04/2025	DATA: 10/04/2025	DATA: 11/04/2025
PRINCIPAL	ARROZ ESTROGONOFFE DE CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO OU ASSADO SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO TORTA MADALENA DE CARNE (BATATA/MOÍDA/CENOURA/MUSSARELA) LEGUMES REFOGADOS (ABOBRINHA/TOMATE)	MACARRÃO CHINÊS COM CARNE (TIRAS/CENOURA/REPOLHO/BROCOLIS) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO BOLO DE CARNE MOÍDA ASSADO SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - BANANA	ARROZ FRANGO ASSADO COM LEGUMES (SOBREC/COLORAU/BATATA) LEGUME REFOGADO FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	474	561	524	619	447
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 14/04/2025	DATA: 15/04/2025	DATA: 16/04/2025	DATA: 17/04/2025	DATA: 18/04/2025
	ARROZ FEIJÃO FRICASSE DE FRANGO (2) (COLORAU/MILHO/ERVILHA/SOBREC) LEGUME REFOGADO (ACELGA) FRUTA - PONCÃ	ARROZ POLENTE DE FORMA COM RAGÚ DE CARNE (CUBOS/TOMATE/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ FEIJÃO PRETO PICADINHO DE CARNE (TIRAS/COLORAU) FAROFA DE LEGUMES (F.MANDIOCA/TOMATE/CENOURA/BETE RRABA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ TORTA DE PÃO DE FORMA COM FRANGO E REQUEIJÃO (FRANGO/MILHO/COLORAU/REQUEIJÃO/C HEIRO VERDE/TOMATE/CENOURA) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE) FRUTA - BANANA PUDIM DE CHOCOLATE	FERIADO
KCAL TOTAL	595	484	555	908	

ABRIL 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: 21/04/2025	TERÇA-FEIRA DATA: 22/04/2025	QUARTA-FEIRA DATA: 23/04/2025	QUINTA-FEIRA DATA: 24/04/2025	SEXTA-FEIRA DATA: 25/04/2025
PRINCIPAL	FERIADO	ARROZ FEIJÃO PRETO CARNE MOÍDA SUÍNA REFOGADA COM LEGUME (MOÍDA/MANDIOCA/COLORAU) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ CARRETEIRO (CUBOS/ARROZ/CENOURA/TOMATE/VAGEM) SALADA DE REPOLHO COM MAIONESE (REPOLHO/CENOURA/MAIONESE) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (FRANGO/CENOURA/ABOBRINHA/BROCOLIS/COLORAU) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO POLENTEA RECHEADA COM CARNE MOÍDA (MOÍDA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (ALFACE)
KCAL TOTAL		300	457	452	596
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 28/04/2025	TERÇA-FEIRA DATA: 29/04/2025	QUARTA-FEIRA DATA: 30/04/2025	QUINTA-FEIRA DATA: 01/05/2025	SEXTA-FEIRA DATA: 02/05/2025
PRINCIPAL	MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS COM LEGUMES (TIRAS/CENOURA/ABOBRINHA/ACELGA/VAGEM) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUMES AO CREME DE MILHO (FRANGO/COLORAU/CENOURA/ABOBRINHA/VAGEM/MILHO) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM CREME DE ABÓBORA DE FORMA (MOÍDA/CABOTIÁ) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) FRUTA - MAMÃO	FERIADO	RECESSO
KCAL TOTAL	494	423	617		

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).

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE ABRIL 2025

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	15.491	775
PROT. (g)	718	36
LIPÍDEOS (g)	337	17
SAT. (g)	95	5
CARB. (g)	2.292	115
FIBRA (g)	204	10
CÁLCIO (mg)	2.663	133
MAGNÉSIO (mg)	2.455	123
FERRO (mg)	89	4
ZINCO (mg)	82	4
RETINOL (mcg)	927	46
VIT. C (mg)	1.535	77
SÓDIO (mg)	15.557	778
GORD. TRANS (g)	0	0



ABRIL 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 31/03/2025 A 04/04/2025			SEMANA DE 07/04/2025 A 11/04/2025		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	4.808	962	E. (KCAL)	4.802	960
PROT. (g)	233	47	PROT. (g)	225	45
PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	4
LÍPÍDEOS (g)	103	21	LÍPÍDEOS (g)	105	21
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	19	4	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	20	4
SAT. (g)	27	5	SAT. (g)	36	7
CARB. (g)	740	148	CARB. (g)	683	137
CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	57	11
FIBRA (g)	69	14	FIBRA (g)	63	13
CÁLCIO (mg)	815	163	CÁLCIO (mg)	709	142
MAGNÉSIO (mg)	801	160	MAGNÉSIO (mg)	777	155
FERRO (mg)	29	6	FERRO (mg)	29	6
ZINCO (mg)	27	5	ZINCO (mg)	27	5
RETINOL (mcg)	142	28	RETINOL (mcg)	190	38
VIT. C (mg)	389	78	VIT. C (mg)	572	114
SÓDIO (mg)	5195	1039	SÓDIO (mg)	4140	828
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 14/04/2025 A 18/04/2025			SEMANA DE 21/04/2025 A 25/04/2025		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.541	635	E. (KCAL)	1.805	451
PROT. (g)	95	24	PROT. (g)	86	22
PROT. (%) - 10% A 15% VET	15	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	5
LÍPÍDEOS (g)	55	14	LÍPÍDEOS (g)	39	10
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	20	5	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	19	5
SAT. (g)	13	3	SAT. (g)	11	3
CARB. (g)	409	102	CARB. (g)	246	62
CARB. (%) - 55% A 65% VET	64	16	CARB. (%) - 55% A 65% VET	55	14
FIBRA (g)	29	7	FIBRA (g)	20	5
CÁLCIO (mg)	614	153	CÁLCIO (mg)	172	43
MAGNÉSIO (mg)	360	90	MAGNÉSIO (mg)	244	61
FERRO (mg)	12	3	FERRO (mg)	9	2
ZINCO (mg)	11	3	ZINCO (mg)	9	2
RETINOL (mcg)	517	129	RETINOL (mcg)	11	3
VIT. C (mg)	168	42	VIT. C (mg)	158	39
SÓDIO (mg)	2634	659	SÓDIO (mg)	1923	481
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 28/04/2025 A 02/05/2025		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.534	511
PROT. (g)	79	26
PROT. (%) - 10% A 15% VET	20	7
LÍPÍDEOS (g)	34	11
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	20	7
SAT. (g)	8	3
CARB. (g)	215	72
CARB. (%) - 55% A 65% VET	56	19
FIBRA (g)	22	7
CÁLCIO (mg)	353	118
MAGNÉSIO (mg)	273	91
FERRO (mg)	10	3
ZINCO (mg)	8	3
RETINOL (mcg)	66	22
VIT. C (mg)	248	83
SÓDIO (mg)	1663	554
GORD. TRANS (g)	0	0