

MAIO 2025



PREFEITURA MUNICIPAL 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: 01/05/2025	DATA: 02/05/2025
PRINCIPAL				FERIADO	RECESSO
KCAL TOTAL					
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 05/05/2025	DATA: 06/05/2025	DATA: 07/05/2025	DATA: 08/05/2025	DATA: 09/05/2025
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (REPOLHO)	MACARRÃO COM CARNE E MILHO (COLORAU/TIRAS/MILHO) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA REFOGADA COM TOMATE (MOÍDA SUÍNA/TOMATE) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA) FRUTA - LARANJA	ARROZ ESTROGONOFE DE CARNE (TIRAS/COLORAU) BATATA RÚSTICA (BATATA) SALADA CRUA (ALFACE) ARROZ DOCE COM LEITE EM PÓ	ARROZ FEIJÃO CARNE EM MOÍDA REFOGADA COM OVOS COZIDOS PICADINHOS (MOÍDA/OVOS) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)
KCAL TOTAL	432	508	437	711	488
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 12/05/2025	DATA: 13/05/2025	DATA: 14/05/2025	DATA: 15/05/2025	DATA: 16/05/2025
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO PICADINHO DE CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUME ASSADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (ALMEIRÃO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO PURÊ DE BATATAS COM RAGÚ DE CARNE (BATATAS/TOMATE/COLORAU/CUBOS) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) FRUTA - MELÃO	MACARRÃO A BOLONHESA (COLORAU/TOMATE/MOÍDA/CENOURA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - LARANJA	SANDUICHE DE CARNE (TOMATE/REQUEIJÃO/CENOURA/MOÍDA/ALFACE) SUCO DE POLPA FRUTA - MELÃO MACARRÃO COM CARNE	ARROZ TUTU DE FEIJÃO COM OVOS (OVOS) CARNE SUÍNA REFOGADA (MOÍDA/COLORAU/TOMATE) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	473	539	502	599	602
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 19/05/2025	DATA: 20/05/2025	DATA: 21/05/2025	DATA: 22/05/2025	DATA: 23/05/2025
PRINCIPAL	MACARRÃO CHINÊS COM CARNE (TIRAS/REPOLHO/COUVE-FLORES/COLORAU/BROCOLIS) SALADA CRUA (ACELGA) SALADA DE FRUTA (MAÇÃ/LARANJA/MELÃO)	ARROZ FEIJÃO PRETO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)	ARROZ DE FORNO COM CARNE DESFIADA E OVOS (CUBOS/ABOBRINHA/CENOURA/MUSSARELA/OVOS) LEGUMES REFOGADO (ABOBRORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (COLORAU/CARNE MOÍDA/FEIJÃO) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - BANANA	ESTUDO E PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
KCAL TOTAL	551	352	452	535	0

MAIO 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: 26/05/2025	DATA: 27/05/2025	DATA: 28/05/2025	DATA: 29/05/2025	DATA: 30/05/2025
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE DE MOÍDA SUÍNA COM LEGUMES (MOÍDA SUÍNA/CENOURA/VAGEM/INHAME) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (OVOS/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ALMEIRÃO) FRUTA - MELÃO	ARROZ POLENATA A BOLONHESA (MOÍDA/TOMATE/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (REPOLHO) SALADA DE FRUTA (LARANJA/MAÇÃ/MAMÃO)	MACARRÃO A PARISIENSE (MOLHO LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA/CENOURA) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJOADA (CUBOS) FAROFA DE LEGUME (REPOLHO/CENOURA/F.MAND.) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) FRUTA - LARANJA
	KCAL TOTAL	502	440	554	319

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; excepcionais 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 MAIO 2025

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	9.590	505
PROT. (g)	406	21
LIPÍDEOS (g)	218	11
SAT. (g)	65	3
CARB. (g)	1.467	77
FIBRA (g)	130	7
CÁLCIO (mg)	1.516	80
MAGNÉSIO (mg)	1.468	77
FERRO (mg)	55	3
ZINCO (mg)	52	3
RETINOL (mcg)	268	14
VIT. C (mg)	772	41
SÓDIO (mg)	11.460	603
GORD. TRANS (g)	0	0



MAIO 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 05/05/2025 A 09/05/2025			SEMANA DE 12/05/2025 A 16/05/2025		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.575	515	E. (KCAL)	2.715	543
PROT. (g)	114	23	PROT. (g)	110	22
PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	3
LIPÍDEOS (g)	64	13	LIPÍDEOS (g)	53	11
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	22	4	LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	18	4
SAT. (g)	20	4	SAT. (g)	16	3
CARB. (g)	387	77	CARB. (g)	432	86
CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	64	13
FIBRA (g)	34	7	FIBRA (g)	40	8
CÁLCIO (mg)	436	87	CÁLCIO (mg)	288	58
MAGNÉSIO (mg)	391	78	MAGNÉSIO (mg)	458	92
FERRO (mg)	16	3	FERRO (mg)	16	3
ZINCO (mg)	15	3	ZINCO (mg)	14	3
RETINOL (mcg)	100	20	RETINOL (mcg)	60	12
VIT. C (mg)	163	33	VIT. C (mg)	223	45
SÓDIO (mg)	2978	596	SÓDIO (mg)	3192	638
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 19/05/2025 A 23/05/2025			SEMANA DE 26/05/2025 A 30/05/2025		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.891	473	E. (KCAL)	2.409	482
PROT. (g)	81	20	PROT. (g)	100	20
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3
LIPÍDEOS (g)	45	11	LIPÍDEOS (g)	55	11
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	22	5	LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	21	4
SAT. (g)	15	4	SAT. (g)	15	3
CARB. (g)	264	66	CARB. (g)	380	76
CARB. (%) - 55% A 65% VET	56	14	CARB. (%) - 55% A 65% VET	63	13
FIBRA (g)	23	6	FIBRA (g)	34	7
CÁLCIO (mg)	447	112	CÁLCIO (mg)	375	75
MAGNÉSIO (mg)	259	65	MAGNÉSIO (mg)	359	72
FERRO (mg)	10	2	FERRO (mg)	13	3
ZINCO (mg)	11	3	ZINCO (mg)	12	2
RETINOL (mcg)	33	8	RETINOL (mcg)	74	15
VIT. C (mg)	179	45	VIT. C (mg)	207	41
SÓDIO (mg)	2155	539	SÓDIO (mg)	3225	645
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0