

JUNHO 2025



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

CARDÁPIO EJA FILANTRÓPICO - EXECUTADO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 02/06/2025	DATA: 03/06/2025	DATA: 04/06/2025	DATA: 05/06/2025	DATA: 06/06/2025
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO PRETO CARNE TIRAS REFOGADA (TOMATE/TIRAS) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) FRUTA - MAÇÃ	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES (COLORAU/MOÍDA/CENOURA/BROCOLIS) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES E OREGANO (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE) FRUTA - PONCÃ	ARROZ FEIJÃO PICADINHO DE CARNE (TIRAS/COLORAU) PURÊ DE BATATAS (BATATA) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ POLENTA CREMOSA CARNE DE PANELA (COLORAU/CUBOS) LEGUME REFOGADO (BETERRABA/VAGEM) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	328	501	510	507	583
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 09/06/2025	DATA: 10/06/2025	DATA: 11/06/2025	DATA: 12/06/2025	DATA: 13/06/2025
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO VACA ATOLADA (CUBOS/MANDIOCA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (ALMEIRÃO) FRUTA - PONCÃ	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES RALADOS (OVOS/CENOURA/ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO (CUBOS/COLORAU) FAROFÁ FRIA (CENOURA/FARINHA/TOMATE) SALADA CRUA (ACELGA)	MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS E LEGUMES (CENOURA/COLORAU/TIRAS/BROCOLIS) LEGUMES REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ TORTA MADALENA DE CARNE (MOÍDA/TOMATE/CENOURA/BATATA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	522	460	624	448	605
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 16/06/2025	DATA: 17/06/2025	DATA: 18/06/2025	DATA: 19/06/2025	DATA: 20/06/2025
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO PRETO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (ABOBRINHA/TOMATE/CENOURA) PURÊ DE LEGUME (ABOBORA CABOTIA) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)	MACARRÃO A BOLONHESA (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (CHICORIA) FRUTA - PONCÃ	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFFE DE CARNE (TIRAS/TOMATE) BATATA RÚSTICA (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO)	FERIADO	RECESSO
KCAL TOTAL	420	437	524	0	0

JUNHO 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: 23/06/2025	DATA: 24/06/2025	DATA: 25/06/2025	DATA: 26/06/2025	DATA: 27/06/2025
PRINCIPAL	ARROZ SOPA DE MILHO COM CARNE DESFIADA (MILHO/TIRAS/COLORAU/TOMATE) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA VERDE) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/TOMATE) BATATA DOCE ASSADA (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ALMEIRÃO/TOMATE) CANJICA	ARROZ FEIJÃO PICADINHO DE CARNE (TIRAS/VAGEM/CENOURA) MILHO VERDE COZIDO SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA) FRUTA - PONCÃ	CACHORRO QUENTE DE FORNO (PÃO DE FORMA/SALSICHA/TOMATE/MAIONESE) QUENTÃO DE FRUTAS (CHÁ/MAÇÃ/PERA) FRUTA - BANANA MACARRÃO COM CARNE	FERIADO
KCAL TOTAL	711	421	654	422	0
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	1/1/00
	DATA: 30/06/2025	DATA: 01/07/2025	DATA: 02/07/2025	DATA: 03/07/2025	DATA: 04/07/2025
PRINCIPAL	MACARRÃO COM CARNE DESFIADA E LEGUMES (TIRAS/CENOURA/COLORAU/CUBOS /VAGEM) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM LEGUME (ESPINAFRE/CENOURA/ERVILHA) SALADA COZIDA (BETERRABA) FRUTA - PONCÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) PURE DE BATATAS (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA)	ARROZ POLENTA A BOLONHESA (MOÍDA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (MILHO/ERVILHA)	ARROZ FEIJOADA (CUBOS) FAROFA DE LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA/MILHO)
KCAL TOTAL	498	504	518	458	527

HORÁRIO DO SERVIMENTO
PRINCIPAL antes de iniciar das atividades pedagógicas

Maria Clotilde Jacobi de Aguiar
 Gerente de Alimentação Escolar

Beatriz Lourenço Nunes
 Nutricionista CRN8/231

Mirtzi A. Nakamura Kowalka
 Nutricionista CRN-8/1212

Renata Perucello Romero
 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 JUNHO 2025

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	9.177	510
PROT. (g)	403	22
LÍPIDEOS (g)	226	13
SAT. (g)	73	4
CARB. (g)	1.402	78
FIBRA (g)	127	7
CÁLCIO (mg)	1.378	77
MAGNÉSIO (mg)	1.407	78
FERRO (mg)	58	3
ZINCO (mg)	50	3
RETINOL (mcg)	738	41
VIT. C (mg)	679	38
SÓDIO (mg)	10.572	587
GORD. TRANS (g)	0	0



JUNHO 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 02/06/2025 A 06/06/2025			SEMANA DE 09/06/2025 A 13/06/2025		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.429	486	E. (KCAL)	2.660	532
PROT. (g)	106	21	PROT. (g)	116	23
PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3
LÍPÍDEOS (g)	63	13	LÍPÍDEOS (g)	62	12
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	5	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	21	4
SAT. (g)	19	4	SAT. (g)	19	4
CARB. (g)	363	73	CARB. (g)	413	83
CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	12
FIBRA (g)	32	6	FIBRA (g)	41	8
CÁLCIO (mg)	263	53	CÁLCIO (mg)	344	69
MAGNÉSIO (mg)	362	72	MAGNÉSIO (mg)	456	91
FERRO (mg)	14	3	FERRO (mg)	17	3
ZINCO (mg)	13	3	ZINCO (mg)	15	3
RETINOL (mcg)	132	26	RETINOL (mcg)	134	27
VIT. C (mg)	165	33	VIT. C (mg)	188	38
SÓDIO (mg)	3031	606	SÓDIO (mg)	2753	551
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 16/06/2025 A 18/06/2025			SEMANA DE 23/06/2025 A 26/06/2025		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.381	460	E. (KCAL)	2.208	552
PROT. (g)	66	22	PROT. (g)	93	23
PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	6	PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	4
LÍPÍDEOS (g)	39	13	LÍPÍDEOS (g)	51	13
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	26	9	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	21	5
SAT. (g)	12	4	SAT. (g)	19	5
CARB. (g)	192	64	CARB. (g)	352	88
CARB. (%) - 55% A 65% VET	56	19	CARB. (%) - 55% A 65% VET	64	16
FIBRA (g)	17	6	FIBRA (g)	31	8
CÁLCIO (mg)	211	70	CÁLCIO (mg)	517	129
MAGNÉSIO (mg)	179	60	MAGNÉSIO (mg)	378	94
FERRO (mg)	9	3	FERRO (mg)	15	4
ZINCO (mg)	8	3	ZINCO (mg)	12	3
RETINOL (mcg)	102	34	RETINOL (mcg)	368	92
VIT. C (mg)	135	45	VIT. C (mg)	170	42
SÓDIO (mg)	1838	613	SÓDIO (mg)	2408	602
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 30/06/2025 A 04/07/2025		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.505	501
PROT. (g)	108	22
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3
LÍPÍDEOS (g)	63	13
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	2693	539
SAT. (g)	21	4
CARB. (g)	377	75
CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	12
FIBRA (g)	32	6
CÁLCIO (mg)	318	64
MAGNÉSIO (mg)	353	71
FERRO (mg)	14	3
ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	164	33
VIT. C (mg)	150	30
SÓDIO (mg)	2698	540
GORD. TRANS (g)	0	0