

# JULHO 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: 30/06/2025	DATA: 01/07/2025	DATA: 02/07/2025	DATA: 03/07/2025	DATA: 04/07/2025
<b>PRINCIPAL</b>	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) SALADA COZIDA (BETERRABA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) PURE DE BATATAS (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA)	ARROZ POLENTE A BOLONHESA (MOÍDA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA VERDE) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - BANANA	ARROZ FEIJOADA FAROFA DE LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA/TOMATE) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) FRUTA - LARANJA
<b>KCAL TOTAL</b>	498	504	518	458	527
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 07/07/2025	DATA: 08/07/2025	DATA: 09/07/2025	DATA: 10/07/2025	DATA: 11/07/2025
<b>PRINCIPAL</b>	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
<b>KCAL TOTAL</b>	0	0	0	0	0
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 14/07/2025	DATA: 15/07/2025	DATA: 16/07/2025	DATA: 17/07/2025	DATA: 18/07/2025
<b>PRINCIPAL</b>	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
<b>KCAL TOTAL</b>	0	0	0	0	0

# JULHO 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: 21/07/2025	TERÇA-FEIRA DATA: 22/07/2025	QUARTA-FEIRA DATA: 23/07/2025	QUINTA-FEIRA DATA: 24/07/2025	SEXTA-FEIRA DATA: 25/07/2025
PRINCIPAL	ESTUDO E PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	MACARRÃO A BOLONHESA  (MOÍDA/COLORAU)	ARROZ COM ERVILHA FEIJÃO  POLENTA COM RAGU DE CARNE  (CUBOS/COLORAU)	ARROZ FEIJÃO  OMELETE COM LEGUMES OU COM OVOS MEXIDOS (OVOS/BROCOLIS/CENOURA/ABOBRINHA SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - LARANJA	ARROZ CARRETEIRO (TIRAS/ARROZ/CENOURA/TOMATE/ VAGEM)  SALADA CRUA  (REPOLHO/TOMATE) FRUTA - MAÇÃ
KCAL TOTAL	0	353	579	486	432
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 28/07/2025	TERÇA-FEIRA DATA: 29/07/2025	QUARTA-FEIRA DATA: 30/07/2025	QUINTA-FEIRA DATA: 31/07/2025	SEXTA-FEIRA DATA: 01/08/2025
PRINCIPAL	ARROZ  FEIJÃO  CARNE DE PANELA (TIRAS/TOMATE)  LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA VERDE) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - MAÇÃ	MACARRÃO À PARISIENSE (MOLHO BRANCO/PRESUNTO/ERVILHA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA/CENOURA)  SALADA COZIDA (BETERRABA)	ARROZ  TUTU DE FEIJÃO  CARNE MOÍDA REFOGADA (MOÍDA)  LEGUME ASSADO (ABOBÓRA CABOTIÁ) SALADA CRUA (ACELGA/CENOURA) FRUTA - LARANJA	ARROZ  CARNE DE PANELA (CUBOS/TOMATE/COLORAU)  CREME DE MILHO (MILHO)  SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - BANANA	ARROZ  FEIJÃO  CARNE MOÍDA REFOGADA (MOÍDA/CEBOLA/TOMATE)  BATATA RUSTICA (BATATA DOCE) SALADA CRUA (PEPINO)
KCAL TOTAL	507	398	540	623	455

### HORÁRIO DO SERVIÇO

PRINCIPAL antes de iniciar das atividades pedagógicas

Maria Cristina Anzolin Steffandrea  
 Gerente de Alimentação Escolar

Beatriz Lourenço Nunes  
 Nutricionista CRN8/231

Mirtz A. Nakamura Kawakita  
 Nutricionista CRN-8/3232

Renata Perucelo 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 JULHO 2025

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	5923,54	494
PROT. (g)	260	22
LÍPIDEOS (g)	139	12
SAT. (g)	41	3
CARB. (g)	891	74
FIBRA (g)	77	6
CÁLCIO (mg)	882	74
MAGNÉSIO (mg)	895	75
FERRO (mg)	35	3
ZINCO (mg)	33	3
RETINOL (mcg)	320	27
VIT. C (mg)	383	32
SÓDIO (mg)	5.961	497
GORD. TRANS (g)	0	0



# JULHO 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 30/06/2025 A 04/07/2025			SEMANA DE 22/07/2025 A 25/07/2025		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.505	501	E. (KCAL)	1.849	462
PROT. (g)	108	22	PROT. (g)	86	21
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	5
LÍPÍDEOS (g)	63	13	LÍPÍDEOS (g)	40	10
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	2693	539	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	19	5
SAT. (g)	21	4	SAT. (g)	12	3
CARB. (g)	377	75	CARB. (g)	265	66
CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	57	14
FIBRA (g)	32	6	FIBRA (g)	21	5
CÁLCIO (mg)	318	64	CÁLCIO (mg)	191	48
MAGNÉSIO (mg)	353	71	MAGNÉSIO (mg)	247	62
FERRO (mg)	14	3	FERRO (mg)	12	3
ZINCO (mg)	13	3	ZINCO (mg)	11	3
RETINOL (mcg)	164	33	RETINOL (mcg)	75	19
VIT. C (mg)	150	30	VIT. C (mg)	127	32
SÓDIO (mg)	2698	540	SÓDIO (mg)	1517	379
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

  

SEMANA DE 28/07/2025 A 01/08/2025		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.523	505
PROT. (g)	112	22
PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4
LÍPÍDEOS (g)	60	12
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	21	4
SAT. (g)	15	3
CARB. (g)	389	78
CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	12
FIBRA (g)	36	7
CÁLCIO (mg)	459	92
MAGNÉSIO (mg)	417	83
FERRO (mg)	15	3
ZINCO (mg)	15	3
RETINOL (mcg)	85	17
VIT. C (mg)	142	28
SÓDIO (mg)	2852	570
GORD. TRANS (g)	0	0