

AGOSTO 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: 01/08/2025
PRINCIPAL					ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA (MOÍDA/CEBOLA/TOMATE) BATATA RUSTICA (BATATA DOCE)
KCAL TOTAL					455
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 04/08/2025	DATA: 05/08/2025	DATA: 06/08/2025	DATA: 07/08/2025	DATA: 08/08/2025
PRINCIPAL	ARROZ ESTROGONOFFE DE CARNE (TIRAS/COLORAU) BATATA RÚSTICA (BATATA) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (MOÍDA/EXTRATO) LEGUMES REFOGADOS (BERINJELA/TOMATE) SALADA CRUA (TOMATE)	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (TIRAS/CENOURA/COUVE-FLOR) SALADA CRUA (TOMATE) SALADA DE FRUTA (MAÇÃ/LARANJA/MAMÃO)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS OU OMELETE DE FORNO COM TOMATE, ESPINAFRE E CHEIRO VERDE SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - BANANA	ARROZ CARNE MOÍDA COM LEGUME (MOÍDA/CENOURA) LEGUMES REFOGADOS (BETERRABA/TOMATE)
KCAL TOTAL	482	405	459	595	383
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 11/08/2025	DATA: 12/08/2025	DATA: 13/08/2025	DATA: 14/08/2025	DATA: 15/08/2025
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM MILHO (TIRAS/COLORAU/MILHO) SALADA CRUA (ALMEIRÃO/TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ POLENTA DE FORMA COM RAGÚ DE CARNE (CUBOS/TOMATE/COLORAU) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ TORTA DE CARNE COM LEGUMES (MOÍDA/TOMATE/CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO FRITADA AMERICANA SEM QUEIJO (OVOS/EXTRATO/TOMATE/PRESUNTO) FAROFA DE LEGUMES (F.MANDIOCA/CENOURA) SALADA CRUA (TOMATE) FRUTA - BANANA	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/TOMATE/EXTRATO) LEGUMES REFOGADO (BETERRABA)
KCAL TOTAL	485	497	663	674	431

AGOSTO 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: 18/08/2025	DATA: 19/08/2025	DATA: 20/08/2025	DATA: 21/08/2025	DATA: 22/08/2025
PRINCIPAL	ARROZ NHOQUE COM PICADINHO DE CARNE (TIRAS/COLORAU) FAROFA DE LEGUMES (F.MANDIOCA/TOMATE/CENOURA) SALADA CRUA (TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO TROPEIRO (OVO COZIDO/F.MANDIOCA) CARNE MOÍDA SUÍNA REFOGADA COM CEBOLA (MOÍDA/COLORAU/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ALMEIRÃO) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ CARRETEIRO (CUBOS/ARROZ/CENOURA/TOMATE/VAGEM) FEIJÃO SALADA DE CENOURA (CENOURA)	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (TIRAS/CENOURA/ABOBRINHA/COLORAU) SALADA CRUA (TOMATE) FRUTA - BANANA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM INHAME (INHAME/MOÍDA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA)
KCAL TOTAL	728	501	438	558	445
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 25/08/2025	DATA: 26/08/2025	DATA: 27/08/2025	DATA: 28/08/2025	DATA: 29/08/2025
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/TOMATE/EXTRATO) CREME DE MILHO (MILHO) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA/ ESCAROLA) LEGUME REFOGADO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM CREME DE MANDIOCA DE FORMA (MOÍDA/MANDIOCA) SALADA CRUA (TOMATE) FRUTA - MAMÃO	ARROZ NHOQUE DE CARNE (MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE) BOLO DE CHOCOLATE COM CALDA DE LARANJA	MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS COM LEGUMES (TIRAS/CENOURA/ABOBRINHA/ACELG A/VAGEM) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	585	443	621	781	507

HORÁRIO DO SERVIMENTO

PRINCIPAL antes de iniciar das atividades pedagógicas

 Maria Cristina Anzolin Steyerland Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRN8/231	 Mirtes A. Nakamura Kowakura 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 AGOSTO 2025

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	11134,54	530
PROT. (g)	494	24
LIPÍDEOS (g)	284	14
SAT. (g)	81	4
CARB. (g)	1.626	77
FIBRA (g)	146	7
CÁLCIO (mg)	1.836	87
MAGNÉSIO (mg)	1.766	84
FERRO (mg)	70	3
ZINCO (mg)	63	3
RETINOL (mcg)	744	35
VIT. C (mg)	964	46
SÓDIO (mg)	12.442	592
GORD. TRANS (g)	0	0



AGOSTO 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 28/07/2025 A 01/08/2025			SEMANA DE 04/08/2025 A 08/08/2025		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.523	505	E. (KCAL)	2.324	465
PROT. (g)	112	22	PROT. (g)	106	21
PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4
LIPÍDEOS (g)	60	12	LIPÍDEOS (g)	59	12
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	21	4	LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	5
SAT. (g)	15	3	SAT. (g)	17	3
CARB. (g)	389	78	CARB. (g)	347	69
CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	12	CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	12
FIBRA (g)	36	7	FIBRA (g)	33	7
CÁLCIO (mg)	459	92	CÁLCIO (mg)	310	62
MAGNÉSIO (mg)	417	83	MAGNÉSIO (mg)	379	76
FERRO (mg)	15	3	FERRO (mg)	14	3
ZINCO (mg)	15	3	ZINCO (mg)	106	21
RETINOL (mcg)	85	17	RETINOL (mcg)	223	45
VIT. C (mg)	142	28	VIT. C (mg)	2552	510
SÓDIO (mg)	2852	570	SÓDIO (mg)	0	0
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 11/08/2025 A 15/08/2025			SEMANA DE 18/08/2025 A 22/08/2025		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.749	550	E. (KCAL)	2.669	534
PROT. (g)	124	25	PROT. (g)	111	22
PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3
LIPÍDEOS (g)	75	15	LIPÍDEOS (g)	55	11
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	24	5	LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	19	4
SAT. (g)	22	4	SAT. (g)	18	4
CARB. (g)	382	76	CARB. (g)	430	86
CARB. (%) - 55% A 65% VET	56	11	CARB. (%) - 55% A 65% VET	64	13
FIBRA (g)	31	6	FIBRA (g)	39	8
CÁLCIO (mg)	507	101	CÁLCIO (mg)	289	58
MAGNÉSIO (mg)	402	80	MAGNÉSIO (mg)	431	86
FERRO (mg)	16	3	FERRO (mg)	17	3
ZINCO (mg)	16	3	ZINCO (mg)	14	3
RETINOL (mcg)	136	27	RETINOL (mcg)	61	12
VIT. C (mg)	253	51	VIT. C (mg)	190	38
SÓDIO (mg)	3081	616	SÓDIO (mg)	2649	530
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 25/08/2025 A 29/08/2025		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.938	588
PROT. (g)	128	26
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3
LIPÍDEOS (g)	82	16
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	25	5
SAT. (g)	20	4
CARB. (g)	408	82
CARB. (%) - 55% A 65% VET	56	11
FIBRA (g)	37	7
CÁLCIO (mg)	687	137
MAGNÉSIO (mg)	464	93
FERRO (mg)	19	4
ZINCO (mg)	16	3
RETINOL (mcg)	439	88
VIT. C (mg)	284	57
SÓDIO (mg)	3595	719
GORD. TRANS (g)	0	0