

# SETEMBRO 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: 01/09/2025	DATA: 02/09/2025	DATA: 03/09/2025	DATA: 04/09/2025	DATA: 05/09/2025
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ FEIJÃO PICADINHO DE CARNE COM LEGUME (TIRAS/INHAME/COLORAU) SALADA CRUA (ALMEIRÃO/TOMATE)	ARROZ CARNE DE PANELA (CUBOS/CEBOLA/COLORAU) SALADA DE MACARRÃO (CENOURA/MILHO/ERVILHA/PRESUNTO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUME (CENOURA/TOMATE) SALADA CRUA (RÚCULA/TOMATE)	ARROZ NHOQUE COM CARNE MOÍDA (MOÍDA/EXTRATO/TOMATE) SALADA CRUA (ALMEIRÃO) FRUTA- BANANA	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ/LARANJA)
<b>KCAL TOTAL</b>	422	517	436	586	432
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 08/09/2025	DATA: 09/09/2025	DATA: 10/09/2025	DATA: 11/09/2025	DATA: 12/09/2025
<b>SEMANA DO MOVIMENTO E SAÚDE</b>	ARROZ FEIJÃO NHOQUE COM CARNE DE PANELA DESFIADA (CUBOS/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (ALMEIRÃO)	MACARRÃO COM CARNE E MILHO (TIRAS/MILHO) SALADA CRUA (CENOURA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO PICADINHO DE CARNE (TIRAS/TOMATE) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA) FRUTA - LARANJA	ARROZ ESTROGONOFE DE CARNE COM REQUEIJÃO (TIRAS/COLORAU) SALADA CRUA (ALFACE) ARROZ DOCE	ARROZ FEIJÃO CARNE EM MOÍDA REFOGADA COM OVOS COZIDOS PICADINHOS E LEGUMES (MOÍDA/OVOS/ESPINAFRE) SALADA CRUA (TOMATE)
<b>KCAL TOTAL</b>	534	491	621	676	430
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 15/09/2025	DATA: 16/09/2025	DATA: 17/09/2025	DATA: 18/09/2025	DATA: 19/09/2025
<b>PRINCIPAL</b>	<b>ESTUDO E PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO</b>	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM RAGÚ DE CARNE (TOMATE/COLORAU/CUBOS) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) FRUTA - MELÃO	MACARRÃO A BOLONHESA (EXTRATO/TOMATE/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) FRUTA - LARANJA	BURACO QUENTE (TOMATE/CENOURA/REQUEIJÃO/MOÍDA) SUCO DE POLPA FRUTA - MELÃO MACARRÃO COM CARNE	ARROZ FEIJÃO TROPEIRO COM OVOS (OVOS/F. MILHO) CARNE SUÍNA REFOGADA (MOÍDA/COLORAU/TOMATE) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA) FRUTA - BANANA
<b>KCAL TOTAL</b>	0	640	447	452	737

# SETEMBRO 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: 22/09/2025	TERÇA-FEIRA DATA: 23/09/2025	QUARTA-FEIRA DATA: 24/09/2025	QUINTA-FEIRA DATA: 25/09/2025	SEXTA-FEIRA DATA: 26/09/2025
<b>PRINCIPAL</b>	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (TIRAS/ACELGA/COLORAU/BROCOLIS)  SALADA DE FRUTA (MAÇÃ/LARANJA/MELÃO)	ARROZ  FEIJÃO  CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU)  LEGUME REFOGADO (MANDIOCA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	ARROZ DE FORNO COM CARNE DESFIADA E OVOS (CUBOS/ABOBRIHA/CENOURA/OVOS/MUSSARELA)  SALADA COZIDA (VAGEM/CENOURA)  FRUTA - LARANJA	ARROZ  FEIJÃO MEXICANO  (EXTRATO/CARNE MOÍDA/FEIJÃO)  LEGUME REFOGADO (CENOURA) FRUTA - BANANA	ARROZ  FEIJÃO  CARNE DE PANELA (CUBOS/ COLORAU) SALADA PRIMAVERA (TOMATE/CENOURA)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>416</b>	<b>566</b>	<b>423</b>	<b>520</b>	<b>438</b>
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 29/09/2025	TERÇA-FEIRA DATA: 30/09/2025	QUARTA-FEIRA DATA: 01/10/2025	QUINTA-FEIRA DATA: 02/10/2025	SEXTA-FEIRA DATA: 03/10/2025
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ  FEIJÃO  CARNE DE MOÍDA COM LEGUMES (MOÍDA/INHAME)  LEGUMES REFOGADOS (CENOURA/VAGEM) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	ARROZ  FEIJÃO  OVOS MEXIDOS COM LEGUME (OVOS/CENOURA)  SALADA CRUA (ESCAROLA)  FRUTA - MELÃO	ARROZ  NHOQUE A BOLONHESA (MOÍDA/TOMATE/COLORAU)  LEGUME REFOGADO (CENOURA)  SALADA DE FRUTA (LARANJA/MAÇÃ/MAMÃO)	MACARRÃO À PARISIENSE (MOLHO BRANCO/PRESUNTO/ERVILHA)  LEGUME REFOGADO (CENOURA)  SALADA CRUA (ALFACE)  BOLO DE FUBÁ	ARROZ  FEIJOADA (CUBOS)  FAROFA DE LEGUME (VAGEM/CENOURA/F.MILHO) SALADA CRUA (ACELGA/CENOURA)  FRUTA - LARANJA
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>470</b>	<b>486</b>	<b>497</b>	<b>548</b>	<b>605</b>

### HORÁRIO DO SERVIMENTO

**PRINCIPAL** antes de iniciar das atividades pedagógicas

Mari Cristina Anzolin Andreani  
 Gerente de Alimentação Escolar

Beatriz Lourenço Nunes  
 Nutricionista CRN8/231

Mirza A. Nakamura Kawahara  
 Nutricionista CRN-8/1232

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; 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 SETEMBRO 2025

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	10.737	511
PROT. (g)	477	23
LIPÍDEOS (g)	237	11
SAT. (g)	76	4
CARB. (g)	1.661	79
FIBRA (g)	135	6
CÁLCIO (mg)	1.470	70
MAGNÉSIO (mg)	1.725	82
FERRO (mg)	69	3
ZINCO (mg)	60	3
RETINOL (mcg)	385	18
VIT. C (mg)	735	35
SÓDIO (mg)	11.535	549
GORD. TRANS (g)	0	0





**SUBSTITUIÇÕES DAS PREPARAÇÕES**

<b>PREPARAÇÃO CARDÁPIO</b>	<b>SUBSTITUIÇÕES</b>
<b>CARNE COM LEGUMES / CARNE MOÍDA REFOGADA COM OVOS PICADINHOS</b>	CARNE COM OS LEGUMES JUNTOS OU SEPARADOS (CARNE + LEGUMES)
	OS LEGUMES PODEM SER REFOGADOS E/OU ASSADOS
	A PREPARAÇÃO POR SER JUNTOS OU A CARNE SEPARADA DOS OVOS COZIDOS
<b>FEIJÃO TROPEIRO COM OVOS</b>	PODE SER PRAPARADO O FEIJÃO NORMAL EM SEPARADO O VIRADO DE OVOS COM A FARINHA DE MILHO
<b>ARROZ DE FORNO COM CARNE DESFIADA E OVOS</b>	PODE SER PRAPARADO O ARROZ NORMAL EM SEPARADO A CARNE E OS OVOS

\* Essas alterações não são qualificadas como alteração de cardápio. Preparações realizadas com os mesmos gêneros do dia estão autorizadas a serem realizadas.