

# OUTUBRO 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:	DATA:	DATA: 01/10/2025	DATA: 02/10/2025	DATA: 03/10/2025
			ARROZ NHOQUE A BOLONHESA (MOÍDA/TOMATE/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA DE FRUTA (LARANJA/MAÇÃ/MAMÃO)	MACARRÃO COM CARNE (MOLHO VERMELHO/CARNE) 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>			497	548	605
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 06/10/2025	DATA: 07/10/2025	DATA: 08/10/2025	DATA: 09/10/2025	DATA: 10/10/2025
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ FEIJÃO NHOQUE COM CARNE DESFIADA (CARNE/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (COUVE-FLOR)	SANDUÍCHE DE CARNE LOUCA (PÃO DE FORMA/ CARNE/MAIONESE/TOMATE) CHÁ GELADO * MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS OU COZIDOS LEGUME REFOGADO (REPOLHO/CENOURA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	MACARRÃO COM LEGUMES E CARNE DESFIADA (CARNE/TOMATE/ACELGA) FRUTA - MELÃO BOLO DE CHOCOLATE COM COBERTURA DE GELEIA DE FRUTAS	MACARRÃO À PARISIENSE (MOLHO BRANCO/PRESUNTO/ERVILHA) SUCO DE POLPA
<b>KCAL TOTAL</b>	594	343	424	725	215
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 13/10/2025	DATA: 14/10/2025	DATA: 15/10/2025	DATA: 16/10/2025	DATA: 17/10/2025
<b>PRINCIPAL</b>	RECESSO	RECESSO		ARROZ FEIJÃO CARNE EM CUBOS COM LEGUMES (CARNE/MILHO/ERVILHA)	MACARRÃO DE FORNO (MOÍDA/PRESUNTO/COLORAU/EXTRATO/CENOURA) MOUSSE DE GELATINA COM LEITE EM PÓ
<b>KCAL TOTAL</b>				414	445

# OUTUBRO 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: 20/10/2025	TERÇA-FEIRA DATA: 21/10/2025	QUARTA-FEIRA DATA: 22/10/2025	QUINTA-FEIRA DATA: 23/10/2025	SEXTA-FEIRA DATA: 24/10/2025
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA AO MOLHO (CARNE) FAROFA DE LEGUMES (F.	MACARRÃO AO SUGO COM CARNE DESFIADA E LEGUMES (CENOURA/COLORAU/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO (CARNE/COLORAU) POLENTA FIRME (DE CORTE)	ARROZ NHOQUE COM CARNE DESFIADA COM LEGUMES (CARNE/BROCOLIS) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO PRETO OVOS MEXIDOS (OVOS/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA CRUA (TOMATE)
<b>KCAL TOTAL</b>	653	448	538	455	560
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 27/10/2025	TERÇA-FEIRA DATA: 28/10/2025	QUARTA-FEIRA DATA: 29/10/2025	QUINTA-FEIRA DATA: 30/10/2025	SEXTA-FEIRA DATA: 31/10/2025
	ARROZ FEIJÃO OVOS COZIDOS OU MEXIDOS COM LEGUMES (MILHO/ERVILHA) LEGUMES REFOGADOS (REPOLHO/CENOURA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CARNE/TOMATE/CEBOLA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA) SALADA CRUA (TOMATE)	MACARRÃO CARNE E LEGUMES (EXTRATO/TOMATE) LEGUMES REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (TOMATE) FRUTA - MAMÃO	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (OVO/CENOURA/ESCAROLA) LEGUMES REFOGADOS (VAGEM/CENOURA)	ARROZ NHOQUE AO MOLHO COM PRESUNTO LEGUMES REFOGADO (ESCAROLA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - BANANA
<b>KCAL TOTAL</b>	526	483	491	505	592

**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; 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 OUTUBRO 2025		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	10.065	503
PROT. (g)	432	22
LIPÍDEOS (g)	246	12
SAT. (g)	77	4
CARB. (g)	1.527	76
FIBRA (g)	128	6
CÁLCIO (mg)	1.910	95
MAGNÉSIO (mg)	1.436	72
FERRO (mg)	62	3
ZINCO (mg)	54	3
RETINOL (mcg)	933	47
VIT. C (mg)	796	40
SÓDIO (mg)	11.795	590
GORD. TRANS (g)	3	0



# OUTUBRO 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 29/09/2025 A 03/10/2025			SEMANA DE 06/10/2025 A 10/10/2025		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.606	521	E. (KCAL)	2.302	460
PROT. (g)	105	21	PROT. (g)	97	19
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	3	PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	3
LÍPÍDEOS (g)	59	12	LÍPÍDEOS (g)	58	12
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	20	4	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	5
SAT. (g)	17	3	SAT. (g)	19	4
CARB. (g)	415	83	CARB. (g)	347	69
CARB. (%) - 55% A 65% VET	64	13	CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	12
FIBRA (g)	32	6	FIBRA (g)	26	5
CÁLCIO (mg)	381	76	CÁLCIO (mg)	599	120
MAGNÉSIO (mg)	355	71	MAGNÉSIO (mg)	304	61
FERRO (mg)	15	3	FERRO (mg)	16	3
ZINCO (mg)	13	3	ZINCO (mg)	12	2
RETINOL (mcg)	120	24	RETINOL (mcg)	534	107
VIT. C (mg)	199	40	VIT. C (mg)	154	31
SÓDIO (mg)	3321	664	SÓDIO (mg)	2991	598
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	1	0
				0	
SEMANA DE 13/10/2025 A 17/10/2025			SEMANA DE 20/10/2025 A 24/10/2025		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	859	430	E. (KCAL)	2.655	531
PROT. (g)	37	19	PROT. (g)	117	23
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	9	PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4
LÍPÍDEOS (g)	23	11	LÍPÍDEOS (g)	68	14
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	24	12	LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	5
SAT. (g)	6	3	SAT. (g)	23	5
CARB. (g)	118	59	CARB. (g)	393	79
CARB. (%) - 55% A 65% VET	55	27	CARB. (%) - 55% A 65% VET	59	12
FIBRA (g)	9	4	FIBRA (g)	35	7
CÁLCIO (mg)	305	152	CÁLCIO (mg)	345	69
MAGNÉSIO (mg)	109	55	MAGNÉSIO (mg)	392	78
FERRO (mg)	4	2	FERRO (mg)	16	3
ZINCO (mg)	5	2	ZINCO (mg)	15	3
RETINOL (mcg)	115	57	RETINOL (mcg)	110	22
VIT. C (mg)	11	6	VIT. C (mg)	164	33
SÓDIO (mg)	708	354	SÓDIO (mg)	2883	577
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	1	0
SEMANA DE 27/10/2025 A 31/10/2025					
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA			
E. (KCAL)	2.598	520			
PROT. (g)	121	24			
PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	4			
LÍPÍDEOS (g)	65	13			
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	5			
SAT. (g)	19	4			
CARB. (g)	388	78			
CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	12			
FIBRA (g)	42	8			
CÁLCIO (mg)	427	85			
MAGNÉSIO (mg)	463	93			
FERRO (mg)	19	4			
ZINCO (mg)	15	3			
RETINOL (mcg)	126	25			
VIT. C (mg)	297	59			
SÓDIO (mg)	3223	645			
GORD. TRANS (g)	1	0			

## SUBSTITUIÇÕES DAS PREPARAÇÕES

PREPARAÇÃO CARDÁPIO	SUBSTITUIÇÕES
<b>VITAMINA DE FRUTA</b>	LEITE PURO
	FRUTA PICADA OU SALADA DE FRUTA
<b>CARNE COM LEGUMES</b>	CARNE COM OS LEGUMES JUNTOS OU SEPARADOS (CARNE +
	OS LEGUMES PODEM SER REFOGADOS E/OU ASSADOS
<b>OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (OVO/CENOURA/ESCAROLA)</b>	PODE SER PRAPARADO OS OVOS MEXIDOS COM OS LEGUMES SEPARADOS
<b>MACARRÃO AO SUGO COM LEGUMES</b>	MACARRÃO AO SUGO COM OS LEGUMES SEPARADOS

Essas alterações não são qualificadas como alteração de cardápio. Preparações realizadas com os mesmos gêneros do