

OUTUBRO 2025



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

CARDÁPIO EJA PARCIAL - 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) FAROFÁ DE LEGUME (VAGEM/CENOURA/F.MILHO) SALADA CRUA (ACELGA/CENOURA) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL			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
PRINCIPAL	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
KCAL TOTAL	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
PRINCIPAL	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
KCAL TOTAL				414	445

OUTUBRO 2025



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

CARDÁPIO EJA PARCIAL - 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
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA AO MOLHO (CARNE) FAROFA DE LEGUMES (F. MILHO/CENOURA)	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)
KCAL TOTAL	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 (PRESUNTO) LEGUMES REFOGADO (ESCAROLA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	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



SUBSTITUIÇÕES DAS PREPARAÇÕES

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

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