

# NOVEMBRO 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: 03/11/2025	DATA: 04/11/2025	DATA: 05/11/2026	DATA: 06/11/2027	DATA: 07/11/2028
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (CARNE/COLORAU/CENOURA) LEGUME REFOGADO (BERINJELA) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (CARNE/CENOURA) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (OVOS/ TOMATE/CENOURA) LEGUME REFOGADO (ESPINAFRE) FRUTA - MELÃO	ARROZ NHOQUE COM CARNE DESFIADA (TOMATE/EXTRATO/CARNE) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM LEGUMES RALADOS (CENOURA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - MAÇÃ
<b>KCAL TOTAL</b>	482	584	440	481	481
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 10/11/2025	DATA: 11/11/2026	DATA: 12/11/2027	DATA: 13/11/2028	DATA: 14/11/2025
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ NHOQUE COM CARNE AO MOLHO (FRANGO/COLORAU) SALADA COZIDA (CENOURA/VAGEM) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CARNE/TOMATE/COLORAU) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	MACARRÃO PARISIENSE (PRESUNTO/ERVILHA) LEGUMES REFOGADOS (CENOURA/BROCOLIS) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS COZIDOS CORTADOS AO MEIO OU OVOS MEXIDOS LEGUMES REFOGADOS (ESPINAFRE) SALADA CRUA (ALFACE/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO POLENTA DE FORMA COM CARNE (FRANGO) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE) FRUTA - BANANA
<b>KCAL TOTAL</b>	517	427	538	645	598

# NOVEMBRO 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: 17/11/2025	TERÇA-FEIRA DATA: 18/11/2026	QUARTA-FEIRA DATA: 19/11/2027	QUINTA-FEIRA DATA: 20/11/2028	SEXTA-FEIRA DATA: 21/11/2029
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO COM LEGUMES (CENOURA) SALADA CRUA (RUCULA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (FRANGO/MANDIOCA) LEGUME REFOGADO (VAGEM/CENOURA) SALADA CRUA (TOMATE) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO VIRADO DE OVOS E LEGUMES (TOMATE/CENOURA/OVOS) SALADA CRUA (ALMEIRÃO) FRUTA - LARANJA BOLO DE FUBÁ	ALIMENTAÇÃO ESCOLAR CONSCIÊNCIA NEGRA 	RECESSO
KCAL TOTAL	479	757	553		
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 24/11/2025	TERÇA-FEIRA DATA: 25/11/2026	QUARTA-FEIRA DATA: 26/11/2027	QUINTA-FEIRA DATA: 27/11/2028	SEXTA-FEIRA DATA: 28/11/2029
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE REFOGADA (FRANGO) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA CRUA (TOMATE)	MACARRÃO ALHO E ÓLEO OU MACARRÃO AO SUGO CARNE DE PANELA COM LEGUMES LEGUMES REFOGADOS (ESCAROLA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (FRANGO/MANDIOCA) SALADA CRUA (CHICÓRIA)	ARROZ FEIJÃO FRITADA AMERICANA SEM QUEIJO (OVOS/TOMATE/CEBOLA/PRESUNTO) SALADA CRUA (TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (FRANGO/TOMATE/ABOBRINHA) SALADA DE MACARRÃO (MAIONESE/CENOURA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - MELÃO
KCAL TOTAL	457	554	441	582	410

HORÁRIO DO SERVIMENTO  
PRINCIPAL antes de iniciar das atividades pedagógicas

Maria Cibele Aparecida de Oliveira  
Gerente de Alimentação Escolar  
 Beatriz Lourenço Nunes  
Nutricionista CRN8/231  
 Miriz A. Nakamura Kuwahara  
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 NOVEMBRO 2025		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	9.076	504
PROT. (g)	376	21
LIPÍDEOS (g)	213	12
SAT. (g)	59	3
CARB. (g)	1.426	79
FIBRA (g)	141	8
CÁLCIO (mg)	1.660	92
MAGNÉSIO (mg)	1.528	85
FERRO (mg)	59	3
ZINCO (mg)	48	3
RETINOL (mcg)	506	28
VIT. C (mg)	694	39
SÓDIO (mg)	11.792	655
GORD. TRANS (g)	0	0



# NOVEMBRO 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 03/11/2025 A 07/11/2025			SEMANA DE 10/11/2025 A 14/11/2025		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.468	494	E. (KCAL)	2.725	545
PROT. (g)	108	22	PROT. (g)	99	20
PROT. (%) - 10% A 15% VET	18		PROT. (%) - 10% A 15% VET	15	
LÍPÍDEOS (g)	66	13	LÍPÍDEOS (g)	52	10
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	24		LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	17	
SAT. (g)	20	4	SAT. (g)	15	3
CARB. (g)	364	73	CARB. (g)	458	92
CARB. (%) - 55% A 65% VET	59		CARB. (%) - 55% A 65% VET	67	
FIBRA (g)	36	7	FIBRA (g)	46	9
CÁLCIO (mg)	607	121	CÁLCIO (mg)	373	75
MAGNÉSIO (mg)	396	79	MAGNÉSIO (mg)	459	92
FERRO (mg)	16	3	FERRO (mg)	16	3
ZINCO (mg)	14	3	ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	133	27	RETINOL (mcg)	58	12
VIT. C (mg)	184	37	VIT. C (mg)	182	36
SÓDIO (mg)	3380	676	SÓDIO (mg)	3285	657
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

  

SEMANA DE 17/11/2025 A 19/11/2025			SEMANA DE 24/11/2025 A 28/11/2025		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.788	596	E. (KCAL)	2.425	485
PROT. (g)	67	22	PROT. (g)	124	25
PROT. (%) - 10% A 15% VET	15		PROT. (%) - 10% A 15% VET	20	
LÍPÍDEOS (g)	36	12	LÍPÍDEOS (g)	58	12
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	18		LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	22	
SAT. (g)	11	4	SAT. (g)	16	3
CARB. (g)	300	100	CARB. (g)	351	70
CARB. (%) - 55% A 65% VET	67		CARB. (%) - 55% A 65% VET	58	
FIBRA (g)	23	8	FIBRA (g)	37	7
CÁLCIO (mg)	234	78	CÁLCIO (mg)	564	113
MAGNÉSIO (mg)	238	79	MAGNÉSIO (mg)	443	89
FERRO (mg)	8	3	FERRO (mg)	15	3
ZINCO (mg)	8	3	ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	87	29	RETINOL (mcg)	120	24
VIT. C (mg)	54	18	VIT. C (mg)	201	40
SÓDIO (mg)	2038	679	SÓDIO (mg)	3253	651
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	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 + 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