

# DEZEMBRO 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: 01/12/2025	DATA: 02/12/2025	DATA: 03/12/2025	DATA: 04/12/2025	DATA: 05/12/2025
<b>PRINCIPAL</b>	NHOQUE COM FRANGO (FRANGO/TOMATE/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA CRUA (COUVE-MANTEIGA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUME(CENOURA/ESCAROLA) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (CARNE MOÍDA/COLORAU/CENOURA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO) FRUTA - MELÃO	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (FRANGO/CENOURA) LEGUME COZIDO (ESCAROLA)	<b>ESTUDO E PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO</b>
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>557</b>	<b>439</b>	<b>478</b>	<b>469</b>	<b>0</b>
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 08/12/2025	DATA: 09/12/2025	DATA: 10/12/2025	DATA: 11/12/2025	DATA: 12/12/2025
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO (FRANGO) FAROFA DE LEGUMES COM OVOS (CENOURA/ESPINAFRE) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO OU NHOQUE A BOLONHESA (MOÍDA/COLORAU) SALADA COZIDA (VAGEM/CENOURA)	<b>FERIADO</b>	MACARRÃO COM FRANGO (FRANGO/TOMATE/CEBOLA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA/VAGEM) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO (CARNE/COLORAU/TOMATE/MANDIOCA) SALADA CRUA (TOMATE)
<b>KCAL TOTAL</b>	<b>620</b>	<b>644</b>	<b>0</b>	<b>412</b>	<b>385</b>

# DEZEMBRO 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: 15/12/2025	TERÇA-FEIRA DATA: 16/12/2025	QUARTA-FEIRA DATA: 17/12/2025	QUINTA-FEIRA DATA: 18/12/2025	SEXTA-FEIRA DATA: 19/12/2025
PRINCIPAL	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME	ARROZ FEIJÃO  CARNE COM LEGUME GUARNIÇÃO	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME	ARROZ FEIJÃO  CARNE COM LEGUME GUARNIÇÃO	ARROZ FEIJÃO  CARNE COM LEGUME GUARNIÇÃO
KCAL TOTAL	349	451	391	448	432
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 22/12/2025	TERÇA-FEIRA DATA: 23/12/2025	QUARTA-FEIRA DATA: 24/12/2025	QUINTA-FEIRA DATA: 25/12/2025	SEXTA-FEIRA DATA: 26/12/2025
PRINCIPAL	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS		FÉRIAS
KCAL TOTAL					
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 29/12/2025	TERÇA-FEIRA DATA: 30/12/2025	QUARTA-FEIRA DATA: 31/12/2025		
PRINCIPAL	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS		
KCAL TOTAL					

**HORÁRIO DO SERVIMENTO**  
PRINCIPAL antes de iniciar das atividades pedagógicas

    
Beatriz Lourenço Nunes  
Nutricionista CRNB/231  
Mirza A. Nakamura Kawakami  
Nutricionista CRN-8/1212  
Renata Perucelo Romero  
Nutricionista CRNB/2851

**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 DEZEMBRO 2025		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	6.077	467
PROT. (g)	268	21
LIPÍDEOS (g)	144	11
SAT. (g)	41	3
CARB. (g)	915	70
FIBRA (g)	96	7
CÁLCIO (mg)	965	74
MAGNÉSIO (mg)	1.026	79
FERRO (mg)	41	3
ZINCO (mg)	35	3
RETINOL (mcg)	241	19
VIT. C (mg)	438	34
SÓDIO (mg)	6.740	518
GORD. TRANS (g)	0	0



