



CARDÁPIO EJA FILANTRÓPICO - EXECUTADO

FAIXA ETÁRIA - ACIMA 19 ANOS



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 02/02/2026	DATA: 03/02/2026	DATA: 04/02/2026	DATA: 05/02/2026	DATA: 06/02/2026
PRINCIPAL				MACARRÃO À BOLONESA (MOÍDA/EXTRATO) LEGUMES REFOGADO (ACELGA/CENOURA) SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO) BOLO DE CHOCOLATE	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO (SASSAMI) SALADA DE BATATA COM LEGUMES (CENOURA/VAGEM/BATATA/MAIONESE) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL				711	454
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 09/02/2026	DATA: 10/02/2026	DATA: 11/02/2026	DATA: 12/02/2026	DATA: 13/02/2026
PRINCIPAL	ARROZ NHOQUE COM CARNE (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA/COLORAU) LEGUMES REFOGADOS (CHICÓRIA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA COM TOMATE (MOÍDA/TOMATE/CENOURA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (PEPINO)	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (SASSAMI/EXTRATO/ABOBRINHA/CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO FRITADA AMERICANA (OVOS/TOMATE/CEBOLA/PRESUNTO/ERVILHA) SALADA CRUA (ESCAROLA) SALADA DE FRUTA (MAÇÃ/LARANJA/MAMÃO)	ARROZ FEIJÃO PURÊ DE BATATAS COM CARNE (MOÍDA/TOMATE/BATATA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	432	421	503	569	634
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 16/02/2026	DATA: 17/02/2026	DATA: 18/02/2026	DATA: 19/02/2026	DATA: 20/02/2026
PRINCIPAL	RECESSO	RECESSO	RECESSO	ARROZ FEIJÃO SOPA CREME DE MANDIOCA COM CARNE (MOÍDA/MANDIOCA) FAROFA DE LEGUMES (ESCAROLA/CENOURA)	MACARRÃO DE FORNO COM FRANGO E LEGUMES (SASSAMI/CENOURA/EXTRATO)
KCAL TOTAL	0	0	0	633	273



CARDÁPIO EJA FILANTRÓPICO - EXECUTADO

FAIXA ETÁRIA - ACIMA 19 ANOS



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 23/02/2026	TERÇA-FEIRA DATA: 24/02/2026	QUARTA-FEIRA DATA: 25/02/2026	QUINTA-FEIRA DATA: 26/02/2026	SEXTA-FEIRA DATA: 27/02/2026
PRINCIPAL	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO (SASSAMI/MILHO) BATATA RÚSTICA (BATATA)	ARROZ FEIJÃO POLENTA FIRME (DE CORTE) COM MOLHO DE CARNE MOÍDA (COLORAU)	MACARRÃO AO SUGO OU ALHO E ÓLEO FRANGO REFOGADO OU ASSADO (SASSAMI) LEGUMES REFOGADO (BATATA DOCE)	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM LEGUMES (CENOURA/BROCOLIS/ESPINAFRE) SALADA CRUA (ALFACE) SUCO DE POLPA	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (CARNE MOÍDA) GUACAMOLE (ABACATE/TOMATE) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	413	424	495	511	560

HORÁRIO DO SERVIMENTO

PRINCIPAL antes de iniciar das atividades pedagógicas

   
 Mari Cláudia Anzolin Afonso
Gerente de Alimentação Escolar
 Beatriz Lourenço Nunes
Nutricionista CRN8/231
 Miriz A. Nakamura Kuwahara
Nutricionista CRN-8/1332
 Renata Perucelo 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 FEVEREIRO 2026

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	7033,57	502
PROT. (g)	293	21
LIPÍDEOS (g)	156	11
SAT. (g)	43	3
CARB. (g)	1.096	78
FIBRA (g)	94	7
CÁLCIO (mg)	1.014	72
MAGNÉSIO (mg)	1.102	79
FERRO (mg)	44	3
ZINCO (mg)	34	2
RETINOL (mcg)	529	38
VIT. C (mg)	391	28
SÓDIO (mg)	8.250	589
GORD. TRANS (g)	0	0



FEVEREIRO 2026



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 05/02/2026 A 06/02/2026			SEMANA DE 09/02/2026 A 13/02/2026		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.165	582	E. (KCAL)	2.559	512
PROT. (g)	44	22	PROT. (g)	114	23
PROT. (%) - 10% A 15% VET	15		PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	
LÍPÍDEOS (g)	32	16	LÍPÍDEOS (g)	59	12
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	25		LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	21	
SAT. (g)	8	4	SAT. (g)	17	3
CARB. (g)	176	88	CARB. (g)	384	77
CARB. (%) - 55% A 65% VET	60		CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	
FIBRA (g)	14	7	FIBRA (g)	36	7
CÁLCIO (mg)	153	77	CÁLCIO (mg)	487	97
MAGNÉSIO (mg)	156	78	MAGNÉSIO (mg)	425	85
FERRO (mg)	7	3	FERRO (mg)	17	3
ZINCO (mg)	5	3	ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	214	107	RETINOL (mcg)	121	24
VIT. C (mg)	111	56	VIT. C (mg)	174	35
SÓDIO (mg)	1342	671	SÓDIO (mg)	3867	773
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 19/02/2026 A 20/02/2026			SEMANA DE 23/02/2026 A 27/02/2026		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	907	453	E. (KCAL)	2.403	481
PROT. (g)	28	14	PROT. (g)	107	21
PROT. (%) - 10% A 15% VET	12		PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	
LÍPÍDEOS (g)	15	7	LÍPÍDEOS (g)	50	10
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	14		LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	19	
SAT. (g)	5	2	SAT. (g)	14	3
CARB. (g)	162	81	CARB. (g)	374	75
CARB. (%) - 55% A 65% VET	72		CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	
FIBRA (g)	13	6	FIBRA (g)	31	6
CÁLCIO (mg)	113	57	CÁLCIO (mg)	261	52
MAGNÉSIO (mg)	119	60	MAGNÉSIO (mg)	402	80
FERRO (mg)	5	2	FERRO (mg)	15	3
ZINCO (mg)	4	2	ZINCO (mg)	12	2
RETINOL (mcg)	35	17	RETINOL (mcg)	159	32
VIT. C (mg)	20	10	VIT. C (mg)	86	17
SÓDIO (mg)	643	321	SÓDIO (mg)	2398	480
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0