

MARÇO 2026



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: 02/03/2026	DATA: 03/03/2026	DATA: 04/03/2026	DATA: 05/03/2026	DATA: 06/03/2026
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES EM TIRAS (TIRAS/ABO. SECA) SALADA CRUA (ESCAROLA/TOMATE) FRUTA - MAÇÃ	MACARRÃO AO SUGO COM ALMONDEGAS OU MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/EXTRATO) LEGUMES REFOGADO EM CUBINHOS (ABOBRINHA/CENOURA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CUBINHOS DE FRANGO REFOGADO (FILÉ/TOMATE) SALADA CRUA (ACELGA/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM CHEIRO VERDE LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ TIRAS DE CARNE (TIRAS/TOMATE/CEBOLA) BATATA RÚSTICA (BATATA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO/TOMATE) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	506	417	393	488	482
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 09/03/2026	DATA: 10/03/2026	DATA: 11/03/2026	DATA: 12/03/2026	DATA: 13/03/2026
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OU TUTU DE FEIJÃO CARNE SUÍNA MOÍDA DOURADA COM LEGUME (MOÍDA/CENOURA RALADA) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/COLORAU) FAROFA COM LEGUME (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (TOMATE) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO CREMOSO COM FRANGO DESEFIADO E LEGUMES (SASSAMI/REQUEIJÃO/CENOURA/ESPIN AFRE/COLORAU) RATATOILLE (BERINJELA/ABOBRINHA/TOMATE) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO FRITADA AMERICANA (OVOS/TOMATE/CEBOLA/PRESUNTO/MUS SARELA) SALADA CRUA (ALFACE) SALADA DE FRUTA (MAÇÃ/LARANJA/MAMÃO)	ARROZ CREMOSO COM CARNE (MOÍDA/EXTRATO/MILHO/TOMATE/CE NOURA) SALADA COZIDA (BROCOLIS E COUVE FLOR)
KCAL TOTAL	470	597	467	561	357
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 16/03/2026	DATA: 17/03/2026	DATA: 18/03/2026	DATA: 19/03/2026	DATA: 20/03/2026
PRINCIPAL	ARROZ MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO DESFIADO (SASSAMI/EXTRATO/CENOURA) LEGUME REFOGADO (ABOBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO OU OVOS COZIDOS CORTADOS AO MEIO (OVOS/CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO FRICASSE DE FRANGO (SASSAMI/TOMATE/MILHO/ERVILHA) LEGUME REFOGADO (CHICÓRIA) FRUTA - MAÇÃ	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (TIRAS/CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE) ARROZ DOCE CARAMELADO	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (MOÍDA/COLORAU) LEGUMES REFOGADOS (ESCAROLA/TOMATE) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	526	441	568	648	530



CARDÁPIO EJA FILANTRÓPICO - EXECUTADO

FAIXA ETÁRIA - ACIMA 19 ANOS



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 23/03/2026	TERÇA-FEIRA DATA: 24/03/2026	QUARTA-FEIRA DATA: 25/03/2026	QUINTA-FEIRA DATA: 26/03/2026	SEXTA-FEIRA DATA: 27/03/2026
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO MUFFIN DE OVOS E LEGUMES DE FORMA (CENOURA/TOMATE/MUSSARELA) LEGUME ASSADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ACELGA/CENOURA)	ARROZ MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA/CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA EM TIRAS ACEBOLADA (TIRAS SUÍNA/CEBOLA) BATATA RÚSTICA (BATATA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO) FRUTA - MELÃO	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO OU REFOGADO (COLORAU/FILE) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (ALFACE)	SANDUICHE DA MARICOTA (PÃO DE LEITE/FRANGO DESFIADO FILÉ/CENOURA RALADA/TOMATE/ALFACE/MAIONESE) SUCO DE POLPA SALADA DE FRUTAS (BANANA/LARANJA/MAMÃO) COMPLEMENTO MACARRÃO COM FRANGO
KCAL TOTAL	616	504	404	431	533
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 30/03/2026	TERÇA-FEIRA DATA: 31/03/2026	QUARTA-FEIRA DATA: 01/04/2026	QUINTA-FEIRA DATA: 02/04/2026	SEXTA-FEIRA DATA: 03/04/2026
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO (SASSAMI/TOMATE/EXTRATO) CREME DE MILHO (MILHO) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ ESTROGONOFE DE CARNE BOVINA (TIRAS) BATATA RÚSTICA (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA) FRUTA - LARANJA	ARROZ COLORIDO (CENOURA E VAGEM) FEIJÃO FRANGO REFOGADO COM LEGUMES (SASSAMI/BROCOLIS) SALADA CRUA (ALMEIRÃO/TOMATE)	ARROZ CARRETEIRO (CUBOS/TOMATE/CEBOLA/CENOURA RALADA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - BANANA	FERIADO
KCAL TOTAL	528	495	373	481	0

HORÁRIO DO SERVIMENTO
PRINCIPAL antes de iniciar das atividades pedagógicas

 Maria Cristina Anzolin Secretária de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRN8/231	 Mirza A. Nakamura Kuwahara Nutricionista CRN-8/1212	 Nathalia Assis Augusto Nutricionista - CRN/8 10307	 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 MARÇO 2026

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	10.961	498
PROT. (g)	478	22
LIPÍDEOS (g)	267	12
SAT. (g)	74	3
CARB. (g)	1.671	76
FIBRA (g)	151	7
CÁLCIO (mg)	2.340	106
MAGNÉSIO (mg)	1.766	80
FERRO (mg)	65	3
ZINCO (mg)	56	3
RETINOL (mcg)	625	28
VIT. C (mg)	899	41
SÓDIO (mg)	13.929	633
GORD. TRANS (g)	0	0



MARÇO 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 02/03/2026 A 06/03/2026			SEMANA DE 09/03/2026 A 13/03/2026		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.285	457	E. (KCAL)	2.452	490
PROT. (g)	104	21	PROT. (g)	114	23
PROT. (%) - 10% A 15% VET	18		PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	
LIPÍDEOS (g)	50	10	LIPÍDEOS (g)	57	11
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	20		LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	21	
SAT. (g)	13	3	SAT. (g)	17	3
CARB. (g)	359	72	CARB. (g)	373	75
CARB. (%) - 55% A 65% VET	63		CARB. (%) - 55% A 65% VET	61	
FIBRA (g)	34	7	FIBRA (g)	37	7
CÁLCIO (mg)	292	58	CÁLCIO (mg)	558	112
MAGNÉSIO (mg)	393	79	MAGNÉSIO (mg)	396	79
FERRO (mg)	14	3	FERRO (mg)	15	3
ZINCO (mg)	12	2	ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	78	16	RETINOL (mcg)	100	20
VIT. C (mg)	177	35	VIT. C (mg)	240	48
SÓDIO (mg)	2626	525	SÓDIO (mg)	2867	573
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 16/03/2026 A 20/03/2026			SEMANA DE 23/3/2026 A 27/03/2026		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.712	542	E. (KCAL)	2.488	498
PROT. (g)	110	22	PROT. (g)	106	21
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16		PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	
LIPÍDEOS (g)	60	12	LIPÍDEOS (g)	69	14
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	20		LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	25	
SAT. (g)	17	3	SAT. (g)	21	4
CARB. (g)	438	88	CARB. (g)	359	72
CARB. (%) - 55% A 65% VET	65		CARB. (%) - 55% A 65% VET	58	
FIBRA (g)	35	7	FIBRA (g)	34	7
CÁLCIO (mg)	466	93	CÁLCIO (mg)	702	140
MAGNÉSIO (mg)	421	84	MAGNÉSIO (mg)	397	79
FERRO (mg)	16	3	FERRO (mg)	14	3
ZINCO (mg)	13	3	ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	176	35	RETINOL (mcg)	179	36
VIT. C (mg)	160	32	VIT. C (mg)	208	42
SÓDIO (mg)	3242	648	SÓDIO (mg)	3957	791
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 30/04/2026 A 03/04/2026		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.878	469
PROT. (g)	82	21
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	
LIPÍDEOS (g)	49	12
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	24	
SAT. (g)	12	3
CARB. (g)	273	68
CARB. (%) - 55% A 65% VET	58	
FIBRA (g)	24	6
CÁLCIO (mg)	406	101
MAGNÉSIO (mg)	331	83
FERRO (mg)	11	3
ZINCO (mg)	11	3
RETINOL (mcg)	96	24
VIT. C (mg)	150	38
SÓDIO (mg)	2082	521
GORD. TRANS (g)	0	0