

ABRIL 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: 01/04/2026	DATA: 02/04/2026	DATA: 03/04/2026
PRINCIPAL			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			373	481	0
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 06/04/2026	DATA: 07/04/2026	DATA: 08/04/2026	DATA: 09/04/2026	DATA: 10/04/2026
PRINCIPAL	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES EM TIRAS (FILÉ/COLORAU/CENOURA/VAGEM) LEGUME REFOGADO EM PALITO (BETERRABA) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA) SALADA CRUA (ESCAROLA PICADINHO)	ARROZ NHOQUE COM PICADINHO DE CARNE (TIRAS/TOMATE/COLORAU) LEGUME ASSADO EM RODELAS (BATATA DOCE) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA RALADA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ PURÊ DE BATATAS COM RAGU DE CARNE (BATATA/EXTRATO/CUBOS) LEGUMES REFOGADA (BRÓCOLIS) SALADA CRUA (TOMATE) BOLO DE CENOURA COM COBERTURA DE CHOCOLATE	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA COM LEGUME EM TIRAS FINAS (ABOBRINHA/CENOURA/TIRAS) FAROFA DE LEGUMES (F. MADIOCA/COUVE MANTEIGA) SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	438	542	524	690	624
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 13/04/2026	DATA: 14/04/2026	DATA: 15/04/2026	DATA: 16/04/2026	DATA: 17/04/2026
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE AO MOLHO COM LEGUME (COLORAU/BATATA DOCE/TIRAS) SALADA DE CHUCHU COM MAIONESE (CHUCHU/MAIONESE) SALADA CRUA (PEPINO)	MACARRÃO A BOLONHESA (EXTRATO/MOÍDA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO PURÊ DE ABO. CABOTIÁ COM FRANGO DESFIADO (COLORAU/CUBOS/ABOBORA CABOTIÁ) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA PICADINHA) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES RALADOS E QUEIJO (CENOURA/ABOBRINHA/MUSSARELA) LEGUME REFOGADA (COUVE-FLOR) SALADA CRUA (ALFACE/TOMATE)	ARROZ POLENTA DE FORNO COM CARNE (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ESCAROLA/TOMATE)
KCAL TOTAL	506	443	591	477	439

ABRIL 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 DATA: 20/04/2026	TERÇA-FEIRA DATA: 21/04/2026	QUARTA-FEIRA DATA: 22/04/2026	QUINTA-FEIRA DATA: 23/04/2026	SEXTA-FEIRA DATA: 24/04/2026
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO ESCONDIDINHO DE CARNE (MOÍDA/BATATA/COLORAU) LEGUMES EM TIRAS NA MANTEIGA (CENOURA/ABOBRINHA/TOMATE) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - MAÇÃ	FERIADO	ARROZ FEIJÃO NHOQUE COM CARNE DE PANELA DESFIADE (CUBOS) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (TOMATE/VAGEM) LEGUMES REFOGADO EM MEIA LUA (BETERRABA) SALADA CRUA (ACELGA)	MACARRÃO FESTIVO (FILÉ/MILHO/TOMATE/EXTRATO) SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	677	0	572	505	559
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 27/04/2026	TERÇA-FEIRA DATA: 28/04/2026	QUARTA-FEIRA DATA: 29/04/2026	QUINTA-FEIRA DATA: 30/04/2026	SEXTA-FEIRA DATA: 01/05/2026
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO (CENOURA/TOMATE/CHEIRO) SALADA COZIDA (BETERRABA)	MACARRÃO PARISIENSE (PRESUNTO/MILHO) LEGUMES NA MANTEIGA (BATATA DOCE) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO TORTA DE FRANGO CREMOSA (FILÉ/REQUEIJÃO/CENOURA/TOMATE/V SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO COM BATATA EM RODELAS (FILÉ/BATATA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - LARANJA	FERIADO
KCAL TOTAL	455	517	430	572	0

HORÁRIO DO SERVIÇO

PRINCIPAL antes de iniciar das atividades pedagógicas

 Marieli Cristina Anzolin Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRN8/231	 Mirza A. Nakamura Kuwahara Nutricionista CRN-8/1212	 Nathalia Assis Augusto Nutricionista - CRN/8 10397	 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 ABRIL 2026

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	10475	524
PROT. (g)	434	22
LIPÍDEOS (g)	236	12
SAT. (g)	61	3
CARB. (g)	1.645	82
FIBRA (g)	162	8
CÁLCIO (mg)	1.700	85
MAGNÉSIO (mg)	1.703	85
FERRO (mg)	63	3
ZINCO (mg)	50	3
RETINOL (mcg)	573	29
VIT. C (mg)	903	45
SÓDIO (mg)	13.465	673
GORD. TRANS (g)	0	0



ABRIL 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 01/04/2026 A 03/04/2026			SEMANA DE 06/04/2026 A 10/04/2026		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	855	428	E. (KCAL)	2.878	576
PROT. (g)	38	19	PROT. (g)	98	20
PROT. (%) - 10% A 15% VET	18		PROT. (%) - 10% A 15% VET	14	
LIPÍDEOS (g)	19	10	LIPÍDEOS (g)	65	13
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	20		LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	20	
SAT. (g)	5	3	SAT. (g)	17	3
CARB. (g)	130	65	CARB. (g)	464	93
CARB. (%) - 55% A 65% VET	61		CARB. (%) - 55% A 65% VET	64	
FIBRA (g)	13	7	FIBRA (g)	41	8
CÁLCIO (mg)	85	43	CÁLCIO (mg)	482	96
MAGNÉSIO (mg)	172	86	MAGNÉSIO (mg)	408	82
FERRO (mg)	5	3	FERRO (mg)	15	3
ZINCO (mg)	5	3	ZINCO (mg)	12	2
RETINOL (mcg)	5	3	RETINOL (mcg)	165	33
VIT. C (mg)	35	18	VIT. C (mg)	313	63
SÓDIO (mg)	844	422	SÓDIO (mg)	3646	729
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 13/04/2026 A 17/04/2026			SEMANA DE 20/04/2026 A 24/04/2026		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.456	491	E. (KCAL)	2.313	578
PROT. (g)	110	22	PROT. (g)	106	27
PROT. (%) - 10% A 15% VET	18		PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	
LIPÍDEOS (g)	65	13	LIPÍDEOS (g)	49	12
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	24		LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	19	
SAT. (g)	14	3	SAT. (g)	14	4
CARB. (g)	362	72	CARB. (g)	369	92
CARB. (%) - 55% A 65% VET	59		CARB. (%) - 55% A 65% VET	64	
FIBRA (g)	36	7	FIBRA (g)	40	10
CÁLCIO (mg)	465	93	CÁLCIO (mg)	379	95
MAGNÉSIO (mg)	383	77	MAGNÉSIO (mg)	428	107
FERRO (mg)	15	3	FERRO (mg)	16	4
ZINCO (mg)	13	3	ZINCO (mg)	12	3
RETINOL (mcg)	140	28	RETINOL (mcg)	139	35
VIT. C (mg)	200	40	VIT. C (mg)	206	52
SÓDIO (mg)	3432	686	SÓDIO (mg)	2798	700
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 27/04/2026 A 01/05/2026		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.973	395
PROT. (g)	81	16
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	
LIPÍDEOS (g)	38	8
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	17	
SAT. (g)	10	2
CARB. (g)	320	64
CARB. (%) - 55% A 65% VET	65	
FIBRA (g)	33	7
CÁLCIO (mg)	290	58
MAGNÉSIO (mg)	312	62
FERRO (mg)	11	2
ZINCO (mg)	8	2
RETINOL (mcg)	124	25
VIT. C (mg)	149	30
SÓDIO (mg)	2745	549
GORD. TRANS (g)	0	0
GORD. TRANS (g)	0	0