

MAIO 2026



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA - SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO EJA PARCIAL - EXECUTADO

FAIXA ETÁRIA - ACIMA 19 ANOS



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
					DATA: 01/05/2026
PRINCIPAL					FERIADO
KCAL TOTAL					0
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 02/05/2026	DATA: 03/05/2026	DATA: 06/05/2026	DATA: 07/05/2026	DATA: 08/05/2026
PRINCIPAL	ARROZ FRITADA DE BATATA COM OVOS (BATATA/OVO/TOMATE/QUEIJO) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA DE FRUTA (MAÇA/LARANJA/MAMÃO)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (DESMIADO/CENOURA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE/CHEIRO VERDE)	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (MOÍDA/TOMATE/CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - MAÇA	ARROZ FEIJÃO PICADINHO DE CARNE (TIRAS/TOMATE) FAROFA COM BISCOITO CREAM CRACKER (CEBOLA/BISCOITO/ALHO/OVO/ESPINAFR E/CENOURA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE MOÍDA REFOGADA (MOPÍDA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (ALFACE)
KCAL TOTAL	470	407	419	635	450
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 11/05/2026	DATA: 12/05/2026	DATA: 13/05/2026	DATA: 14/05/2026	DATA: 15/05/2026
PRINCIPAL	ARROZ POLENTA COM RAGU DE CARNE (CUBOS/TOMATE/EXTRATO) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO (FRANGO/CEBOLA) CREME DE ABÓBORA (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FAROFA DE FEIJÃO COM COUVE (FEIJÃO/F. MANDIOCA/COUVE) CARNE MOÍDA REFOGADA COM LEGUME (MOÍDA/BATATA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	MACARRÃO COM FRANGO DESMIADO E LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA/BRÓCOLIS) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - MAÇA DOCE DE BANANA COM OU SEM CREME BRANCO (CREME PARA AS UNIDADES COM AMIDO DE MILHO)	ESTUDO E PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO
KCAL TOTAL	532	493	518	418	

MAIO 2026



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA - SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO EJA PARCIAL - EXECUTADO

FAIXA ETÁRIA - ACIMA 19 ANOS



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 18/05/2026	TERÇA-FEIRA DATA: 19/05/2026	QUARTA-FEIRA DATA: 20/05/2026	QUINTA-FEIRA DATA: 21/05/2026	SEXTA-FEIRA DATA: 22/05/2026
PRINCIPAL	ARROZ MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA/CENOURA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (TIRAS/CHEIRO VERDE) SALADA COZIDA (BETERRABA) SALADA CRUA (REPOLHO)	MACARRÃO AO SUGO (TOMATE/COLORAU) FRANGO ASSADO COM BATATA (FILÉ/BATATA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE/CHEIRO VERDE) FRUTA - PONCÃ	ARROZ FEIJÃO OVOS AO MOLHO DE TOMATE (TOMATE/EXTRATO/CHEIRO VERDE) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - MELÃO	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (CUBOS/CENOURA) CREME VERDE (BATATA/COUVE) SALADA CRUA (ALMEIRÃO) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	524	421	384	479	574
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 25/05/2026	TERÇA-FEIRA DATA: 26/05/2026	QUARTA-FEIRA DATA: 27/05/2026	QUINTA-FEIRA DATA: 28/05/2026	SEXTA-FEIRA DATA: 29/05/2026
PRINCIPAL	MACARRÃO A BOLONHESA (PARAFUSO/CARNE MOÍDA) LEGUME REFOGADO SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA) FRUTA - MELÃO	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA REFOGADA (TIRAS/CEBOLA) LEGUMES GRATINADOS (CHUCHU/CENOURA/BATATA/MOLHO BRANCO/MUSARELA)	ARROZ FEIJÃO ESCONDIDINHO DE BATATA COM CARNE MOIDA (BATATA/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) FRUTA - PONCÃ	ARROZ CARRETEIRO (TOMATE/CENOURA/VAGEM/CUBOS) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) FRUTA - MAÇÃ	PIZZA DE PÃO DE FORMA (EXTRATO/QUEIJO/PRESUNTO/TOMAT) SUCO DE POLPA MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (COMPLEMENTAÇÃO)
KCAL TOTAL	432	508	621	428	651

HORÁRIO DO SERVIMENTO

PRINCIPAL antes de iniciar das atividades pedagógicas

Maria Cristina Anzolin Stefanello
 Gerente de Alimentação Escolar

Beatriz Lourenço Nunes
 Nutricionista CRN8/231

Mirtz 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; intercâmbios 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 MAIO 2026

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	9.363	493
PROT. (g)	396	21
LÍPIDEOS (g)	213	11
SAT. (g)	64	3
CARB. (g)	1.441	76
FIBRA (g)	123	6
CÁLCIO (mg)	1.716	90
MAGNÉSIO (mg)	1.346	71
FERRO (mg)	52	3
ZINCO (mg)	47	2
RETINOL (mcg)	502	26
VIT. C (mg)	756	40
SÓDIO (mg)	10.950	576
GORD. TRANS (g)	0	0



MAIO 2026



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA - SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO EJA PARCIAL - EXECUTADO

FAIXA ETÁRIA - ACIMA 19 ANOS



VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 04/05/2026 A 08/05/2026			SEMANA DE 11/05/2026 A 15/05/2026		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.381	476	E. (KCAL)	1.962	491
PROT. (g)	103	21	PROT. (g)	66	17
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17		PROT. (%) - 10% A 15% VET	13	
LIPÍDEOS (g)	60	12	LIPÍDEOS (g)	38	10
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23		LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	17	
SAT. (g)	17	3	SAT. (g)	10	3
CARB. (g)	358	72	CARB. (g)	325	81
CARB. (%) - 55% A 65% VET	60		CARB. (%) - 55% A 65% VET	66	
FIBRA (g)	34	7	FIBRA (g)	24	6
CÁLCIO (mg)	507	101	CÁLCIO (mg)	345	86
MAGNÉSIO (mg)	386	77	MAGNÉSIO (mg)	245	61
FERRO (mg)	15	3	FERRO (mg)	8	2
ZINCO (mg)	13	3	ZINCO (mg)	8	2
RETINOL (mcg)	99	20	RETINOL (mcg)	95	24
VIT. C (mg)	198	40	VIT. C (mg)	147	37
SÓDIO (mg)	2859	572	SÓDIO (mg)	2002	501
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 18/05/2026 A 22/05/2026			SEMANA DE 25/05/2026 A 29/05/2026		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.381	476	E. (KCAL)	2.638	528
PROT. (g)	105	21	PROT. (g)	122	24
PROT. (%) - 10% A 15% VET	18		PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	
LIPÍDEOS (g)	56	11	LIPÍDEOS (g)	59	12
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	21		LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	20	
SAT. (g)	17	3	SAT. (g)	20	4
CARB. (g)	360	72	CARB. (g)	399	80
CARB. (%) - 55% A 65% VET	60		CARB. (%) - 55% A 65% VET	61	
FIBRA (g)	33	7	FIBRA (g)	33	7
CÁLCIO (mg)	315	63	CÁLCIO (mg)	548	110
MAGNÉSIO (mg)	377	75	MAGNÉSIO (mg)	338	68
FERRO (mg)	15	3	FERRO (mg)	14	3
ZINCO (mg)	12	2	ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	169	34	RETINOL (mcg)	139	28
VIT. C (mg)	197	39	VIT. C (mg)	215	43
SÓDIO (mg)	3241	648	SÓDIO (mg)	2848	570
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0