

JUNHO 2026



CARDÁPIO EJA PARCIAL - EXECUTADO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 01/06/2026	TERÇA-FEIRA DATA: 02/06/2026	QUARTA-FEIRA DATA: 03/06/2026	QUINTA-FEIRA DATA: 04/06/2026	SEXTA-FEIRA DATA: 05/06/2026
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO PICADINHO DE CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUMES REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES E OREGANO (CENOURA/CHUCHU) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (COLORAU/FRANGO/CENOURA/VAGEM) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - LARANJA	FERIADO	RECESSO
KCAL TOTAL	453	599	395	0	0
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 08/06/2026	TERÇA-FEIRA DATA: 09/06/2026	QUARTA-FEIRA DATA: 10/06/2026	QUINTA-FEIRA DATA: 11/06/2026	SEXTA-FEIRA DATA: 12/06/2026
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (FRANGO/BATATA DOCE/TOMATE) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA CRUA (REPOLHO)	MACARRÃO A BOLONHESA (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES RALADOS (OVOS/CENOURA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) FRUTA - MELÃO	PÃO DE QUEIJO (4 POR ALUNO) CHOCOLATE QUENTE E COMO COMPLEMENTAÇÃO MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (MOÍDA/CENOURA/COLORAU)	FERIADO
KCAL TOTAL	507	478	445	515	0
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 15/06/2026	TERÇA-FEIRA DATA: 16/06/2026	QUARTA-FEIRA DATA: 17/06/2026	QUINTA-FEIRA DATA: 18/06/2026	SEXTA-FEIRA DATA: 19/06/2026
PRINCIPAL	ARROZ CARNE COM MOLHO DE LEGUME (MANDIOCA/MOÍDA/COLORAU) SALADA REFOGADA (ESCAROLA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO NHOQUE DE FRANGO DESFIADO COM LEGUMES (FILÉ/VAGEM) SALADA CRUA (REPOLHO COM MAÇÃ RALADA)	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUME (CENOURA/ESPINAFREOREGANO) LEGUME REFOGADO (BERINJELA) FRUTA - MELÃO	MACARRÃO DE FORNO COM REQUEIJÃO, ERVILHA, TOMATE E CENOURA (EXTRATO/REQUEIJÃO) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - PONCÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA REFOGADA (TIRAS) LEGUME REFOGADO (COUVE-MANTEIGA) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	380	451	613	510	494

JUNHO 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: 22/06/2026	TERÇA-FEIRA DATA: 23/06/2026	QUARTA-FEIRA DATA: 24/06/2026	QUINTA-FEIRA DATA: 25/06/2026	SEXTA-FEIRA DATA: 26/06/2026
<p>PRINCIPAL</p>	<p>ARROZ CREME DE MANDIOCA COM FRANGO DESFIADO (MANDIOCA/TOMATE/REQUEIJÃO/FRANGO) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) FRUTA - LARANJA</p>	<p>ARROZ FEIJÃO CARNE DE MOIDA REFOGADA COM LEGUMES (MOÍDA/COLORAU/CENOURA) MILHO COZIDO COM MANTEIGA (MILHO/MANTEIGA) (PODE SER NA ESPIGA OU CORTADO)</p>	<p>ARROZ FEIJÃO OMELETE COM LEGUME (ESPINAFRE/CENOURA/ERVILHA) SALADA COZIDA (BETERRABA) FRUTA - MAÇÃ</p>	<p>ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO REFOGADO (FRANGO/TOMATE) BATATA DOCE ASSADA (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ALFACE)</p>	<p>CACHORRO QUENTE (PÃO DE LEITE/SALSICHA/TOMATE) QUENTÃO DE FRUTAS (CHÁ/MAÇÃ/LARANJA) CANJICA MACARRÃO COM CARNE (COMPLEMENTO)</p>
KCAL TOTAL	494	508	527	641	750
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 29/06/2026	TERÇA-FEIRA DATA: 30/06/2026	QUARTA-FEIRA DATA: 01/07/2026	QUINTA-FEIRA DATA: 02/07/2026	SEXTA-FEIRA DATA: 03/07/2026
<p>PRINCIPAL</p>	<p>ARROZ FRANGO REFOGADO (SOBREC/TOMATE) SALADA DE MACARRÃO (CENOURA/MILHO/ERVILHA/PRESUNTO/MAIONESE) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - MAÇÃ</p>	<p>ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA) FRUTA - LARANJA</p>	<p>MACARRÃO COM CARNE MOIDA E LEGUMES (COLORAU/MOÍDA/CENOURA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) BOLO DE FUBÁ</p>	<p>ARROZ FEIJÃO POLENTA COM MOLHO DE FRANGO DESFIADO (FRANGO/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA/TOMATE)</p>	<p>ARROZ FEIJÃO MEXICANO (MOÍDA/EXTRATO) SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO) FRUTA - BANANA</p>
KCAL TOTAL	605	474	614	405	523

* NO CARDÁPIO DO DIA 26/06 A UNIDADE QUE ENTENDER A NECESSIDADE DE COMPLEMENTAÇÃO DO LANCHE PROPOSTO, PODERÁ FAZER A PREPARAÇÃO: MACARRÃO COM LEGUMES E CARNE MOÍDA

** ENTRE OS DIAS 22/06 A 01/07 - O CARDÁPIO ESTÁ VOLTADO PARA AS COMEMORAÇÕES DAS FESTIVIDADES JUNINAS - DE ACORDO COM A DISPONIBILIDADE DOS GÊNEROS A UNIDADE ESCOLAR PODE REALIZAR OS PREPAROS ENTRE ESSA SEMANA ATÉ PRIMEIRA SEMANA DE JULHO.

HORÁRIO DO SERVIMENTO
PRINCIPAL antes de iniciar das atividades pedagógicas

Maria Clotilde Aparecida Andre
 Beatriz Lourenço Nunes
 Mirza A. Nakamura Kawahara
 Nathalia Assis Augusto
 Renata Percezo Romero

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 JUNHO 2026		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	9.838	492
PROT. (g)	418	21
LIPÍDEOS (g)	235	12
SAT. (g)	75	4
CARB. (g)	1.531	77
FIBRA (g)	152	8
CÁLCIO (mg)	1.610	81
MAGNÉSIO (mg)	1.609	80
FERRO (mg)	62	3
ZINCO (mg)	53	3
RETINOL (mcg)	796	40
VIT. C (mg)	578	29
SÓDIO (mg)	11.353	568
GORD. TRANS (g)	0	0



JUNHO 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 01/06/2026 A 05/06/2026			SEMANA DE 08/06/2026 A 12/06/2026		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.447	362	E. (KCAL)	1.946	486
PROT. (g)	64	16	PROT. (g)	87	22
PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4
LIPÍDEOS (g)	35	9	LIPÍDEOS (g)	50	12
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	22	5	LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	23	6
SAT. (g)	9	2	SAT. (g)	14	3
CARB. (g)	223	56	CARB. (g)	289	72
CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	15	CARB. (%) - 55% A 65% VET	59	15
FIBRA (g)	25	6	FIBRA (g)	32	8
CÁLCIO (mg)	201	50	CÁLCIO (mg)	289	72
MAGNÉSIO (mg)	265	66	MAGNÉSIO (mg)	335	84
FERRO (mg)	10	3	FERRO (mg)	14	3
ZINCO (mg)	8	2	ZINCO (mg)	11	3
RETINOL (mcg)	72	18	RETINOL (mcg)	103	26
VIT. C (mg)	50	12	VIT. C (mg)	69	17
SÓDIO (mg)	1809	452	SÓDIO (mg)	2471	618
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 15/06/2026 A 19/06/2026			SEMANA DE 22/06/2026 A 26/06/2026		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.446	489	E. (KCAL)	2.920	584
PROT. (g)	110	22	PROT. (g)	116	23
PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	4	PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	4
LIPÍDEOS (g)	60	12	LIPÍDEOS (g)	68	14
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	22	5	LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	21	5
SAT. (g)	17	3	SAT. (g)	27	5
CARB. (g)	373	75	CARB. (g)	464	93
CARB. (%) - 55% A 65% VET	61	15	CARB. (%) - 55% A 65% VET	64	16
FIBRA (g)	41	8	FIBRA (g)	40	8
CÁLCIO (mg)	414	83	CÁLCIO (mg)	609	122
MAGNÉSIO (mg)	420	84	MAGNÉSIO (mg)	456	91
FERRO (mg)	15	3	FERRO (mg)	18	4
ZINCO (mg)	14	3	ZINCO (mg)	14	3
RETINOL (mcg)	123	25	RETINOL (mcg)	438	88
VIT. C (mg)	76	15	VIT. C (mg)	300	60
SÓDIO (mg)	2988	598	SÓDIO (mg)	3127	625
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 29/06/2026 A 30/06/2026		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.542	308
PROT. (g)	63	13
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	4
LIPÍDEOS (g)	32	6
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	19	5
SAT. (g)	9	2
CARB. (g)	254	51
CARB. (%) - 55% A 65% VET	66	16
FIBRA (g)	21	4
CÁLCIO (mg)	160	32
MAGNÉSIO (mg)	247	49
FERRO (mg)	10	2
ZINCO (mg)	8	2
RETINOL (mcg)	31	6
VIT. C (mg)	43	9
SÓDIO (mg)	1501	300
GORD. TRANS (g)	0	0