

JULHO
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: 29/06/2026	DATA: 30/06/2026	DATA: 01/07/2026	DATA: 02/07/2026	DATA: 03/07/2026
PRINCIPAL	ARROZ FRANGO REFOGADO (SOBREC/TOMATE) SALADA DE MACARRÃO (CENOURA/MILHO/ERVILHA/PRESUNTO/MAIONESE) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES (COLORAU/MOÍDA/CENOURA/BROCOLIS) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) BOLO DE FUBÁ COM DOCE	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM MOLHO DE FRANGO DESFIADO (FRANGO/COLORAU) LEGUME REFOGADO (COUVE-FLORES)	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (MOÍDA/EXTRATO) SALADA CRUA (TOMATE/REPOLHO) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	605	474	614	405	523
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 06/07/2026	DATA: 07/07/2026	DATA: 08/07/2026	DATA: 09/07/2026	DATA: 10/07/2026
PRINCIPAL	MACARRÃO COM CARNE DESFIADA E LEGUMES (MOÍDA/CENOURA/COLORAU/CUBOS) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM LEGUME (BROCOLIS/ERVILHA) SALADA COZIDA (BETERRABA) FRUTA - PONCÃ	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO (FRANGO/COLORAU) BATATA RÚSTICA (BATATA DOCE) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ POLENTA A BOLONHESA (MOÍDA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (MILHO/ERVILHA)	ARROZ CASSOULET (FEIJÃO/TIRAS SUÍNA/MOÍDA BOVINA/EXTRATO) FAROFÁ DE LEGUMES (CENOURA/MILHO)
KCAL TOTAL	478	540	491	621	562
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 13/07/2026	DATA: 14/07/2026	DATA: 15/07/2026	DATA: 16/07/2026	DATA: 17/07/2026
PRINCIPAL	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
KCAL TOTAL					

JULHO
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: 20/07/2026	TERÇA-FEIRA DATA: 21/07/2026	QUARTA-FEIRA DATA: 22/07/2026	QUINTA-FEIRA DATA: 23/07/2026	SEXTA-FEIRA DATA: 24/07/2026
PRINCIPAL	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
KCAL TOTAL					
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 27/07/2026	TERÇA-FEIRA DATA: 28/07/2026	QUARTA-FEIRA DATA: 29/07/2026	QUINTA-FEIRA DATA: 30/07/2026	SEXTA-FEIRA DATA: 31/07/2026
PRINCIPAL	ESTUDO E PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (MILHO)	ARROZ COM ERVILHA FEIJÃO POLENTA COM RAGU DE CARNE (FRANGO/COLORAU)	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUMES (FRANGO/ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ CARRETEIRO (TIRAS/ARROZ/CENOURA/TOMATE) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - MAÇÃ
KCAL TOTAL		564	552	489	432

HORÁRIO DO SERVIMENTO

PRINCIPAL antes de iniciar das atividades pedagógicas

Maria Cristina Apolito Alexandre
Gerente de Alimentação Escolar

Beatriz Lourenço Nunes
Nutricionista CRN8/231

Miriz 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 JULHO 2026

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	6.271	523
PROT. (g)	263	22
LÍPIDIOS (g)	128	11
SAT. (g)	39	3
CARB. (g)	1.008	84
FIBRA (g)	92	8
CÁLCIO (mg)	730	61
MAGNÉSIO (mg)	1.016	85
FERRO (mg)	38	3
ZINCO (mg)	32	3
RETINOL (mcg)	270	22
VIT. C (mg)	328	27
SÓDIO (mg)	6.094	508
GORD. TRANS (g)	0	0



JULHO
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 29/06/2026 A 03/07/2026			SEMANA DE 06/07/2026 A 10/07/2026		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.542	308	E. (KCAL)	2.692	538
PROT. (g)	63	13	PROT. (g)	109	22
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16		PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	
LIPÍDEOS (g)	32	6	LIPÍDEOS (g)	57	11
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	19		LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	19	
SAT. (g)	9	2	SAT. (g)	18	4
CARB. (g)	254	51	CARB. (g)	440	88
CARB. (%) - 55% A 65% VET	66		CARB. (%) - 55% A 65% VET	65	
FIBRA (g)	21	4	FIBRA (g)	43	9
CÁLCIO (mg)	160	32	CÁLCIO (mg)	348	70
MAGNÉSIO (mg)	247	49	MAGNÉSIO (mg)	449	90
FERRO (mg)	10	2	FERRO (mg)	16	3
ZINCO (mg)	8	2	ZINCO (mg)	14	3
RETINOL (mcg)	31	6	RETINOL (mcg)	165	33
VIT. C (mg)	43	9	VIT. C (mg)	151	30
SÓDIO (mg)	1501	300	SÓDIO (mg)	2785	557
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 28/07/2026 A 31/07/2026		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.036	509
PROT. (g)	91	23
PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	
LIPÍDEOS (g)	38	10
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	17	
SAT. (g)	11	3
CARB. (g)	315	79
CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	
FIBRA (g)	28	7
CÁLCIO (mg)	222	55
MAGNÉSIO (mg)	319	80
FERRO (mg)	12	3
ZINCO (mg)	11	3
RETINOL (mcg)	74	18
VIT. C (mg)	134	34
SÓDIO (mg)	1808	452
GORD. TRANS (g)	0	0