

AGOSTO 2026



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

CARDÁPIO EJA FILANTRÓPICO - EXECUTADO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 03/08/2026	DATA: 04/08/2026	DATA: 05/08/2026	DATA: 06/08/2026	DATA: 07/08/2026
PRINCIPAL	NHOQUE CREMOSO COM FRANGO (FRANGO/REQUEIJÃO) LEGUMES REFOGADO (ABOBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - MELÃO	MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS (TIRAS/COLORAU) FEIJÃO BATATA RUSTICA (BATATA DOCE/OREGANO)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES OU OVOS COZIDO (OVOS/ABOBRINHA) SALADA CRUA RALADA (REPOLHO) FRUTA - MAÇÃ	MACARRÃO À PARISIENSE (MOLHO BRANCO/PRESUNTO/ERVILHA) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - BANANA	POLENTA AO MOLHO DE CARNE MOÍDA COM LEGUMES (MOÍDA/CEBOLA/CENOURA) SALADA CRUA (PEPINO)
KCAL TOTAL	407	418	478	435	443
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 10/08/2026	DATA: 11/08/2026	DATA: 12/08/2026	DATA: 13/08/2026	DATA: 14/08/2026
PRINCIPAL	POLENTA COM FRANGO (COLORAU/FRANGO) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - MAMÃO	SOPA DE MACARRÃO COM FEIJÃO BATIDO, CARNE E LEGUMES (FEIJÃO/CUBOS/COLORAU/ACELGA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUME (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE)	POLENTA DE FORNO A BOLONHESA (EXTRATO/CARNE MOÍDA) FEIJÃO SALADA COZIDA (BETERRABA)	MACARRÃO CHINÊS COM CARNE (TIRAS/REPOLHO/COUVE-FLORES/COLORAU/CENOURA) FRUTA - MAÇÃ
KCAL TOTAL	493	433	471	421	487
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 17/08/2026	DATA: 18/08/2026	DATA: 19/08/2026	DATA: 20/08/2026	DATA: 21/08/2026
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO)	MACARRÃO COM FRANGO E MILHO (EXTRATO/FRANGO/MILHO) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA REFOGADA (TIRAS) FAROFÁ DE LEGUMES (REPOLHO/F.MILHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE REFOGADA (MOÍDA/COLORAU) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ ESTROGONOFÉ DE CARNE (TIRAS/COLORAU) BATATA RUSTICA (BATATA DOCE) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	441	448	652	498	581

AGOSTO 2026



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

CARDÁPIO EJA FILANTRÓPICO - EXECUTADO



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 24/08/2026	TERÇA-FEIRA DATA: 25/08/2026	QUARTA-FEIRA DATA: 26/08/2026	QUINTA-FEIRA DATA: 27/08/2026	SEXTA-FEIRA DATA: 28/08/2026
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS) LEGUME ASSADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ TORTA DE FRANGO COM LEGUMES (FRANGO/ABOBRINHA/CENOURA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ESCAROLA/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)	MACARRÃO A BOLONHESA SALADA CRUA (COUVE-MANTEIGA) BOLO DE CHOCOLATE COM COBERTURA DE FLOCOS CARAMELIZADO	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA REFOGADA (MOÍDA/COLORAU/TOMATE) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	399	563	467	670	598
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 31/08/2026	TERÇA-FEIRA DATA: 01/09/2026	QUARTA-FEIRA DATA: 02/09/2026	QUINTA-FEIRA DATA: 03/09/2026	SEXTA-FEIRA DATA: 04/09/2026
PRINCIPAL	MACARRÃO COM FRANGO DESEFIADO E LEGUMES (FRANGO/ SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO PICADINHO CARNE (TIRAS/TOMATE) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE)	ARROZ CARNE DE PANELA (CUBOS/ SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO OVOS COM LEGUMES (OVOS/COLORAU/ALMEIRÃO) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO (SOBREC) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	345	382	394	435	525

HORÁRIO DO SERVIMENTO

PRINCIPAL antes de iniciar das atividades pedagógicas

Josué Marques Ferreira
 Gerente de Alimentação Escolar

Beatriz Lourenço Nunes
 Nutricionista CRN8/231

Mirza A. Nakamura Kawauchi
 Nutricionista CRN-8/1232

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 AGOSTO 2026

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	10.148	483
PROT. (g)	416	20
LIPÍDEOS (g)	234	11
SAT. (g)	61	3
CARB. (g)	1.573	75
FIBRA (g)	138	7
CÁLCIO (mg)	1.475	70
MAGNÉSIO (mg)	1.625	77
FERRO (mg)	61	3
ZINCO (mg)	49	2
RETINOL (mcg)	639	30
VIT. C (mg)	830	40
SÓDIO (mg)	11.324	539
GORD. TRANS (g)	0	0



AGOSTO
2026



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

CARDÁPIO EJA FILANTRÓPICO - EXECUTADO



VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 03/08/2026 A 07/08/2026			SEMANA DE 10/08/2026 A 14/08/2026		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.180	436	E. (KCAL)	2.305	461
PROT. (g)	92	18	PROT. (g)	103	21
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17		PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	
LIPÍDEOS (g)	48	10	LIPÍDEOS (g)	46	9
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	20		LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	18	
SAT. (g)	12	2	SAT. (g)	12	2
CARB. (g)	351	70	CARB. (g)	341	68
CARB. (%) - 55% A 65% VET	64		CARB. (%) - 55% A 65% VET	59	
FIBRA (g)	33	7	FIBRA (g)	33	7
CÁLCIO (mg)	287	57	CÁLCIO (mg)	367	73
MAGNÉSIO (mg)	377	75	MAGNÉSIO (mg)	391	78
FERRO (mg)	14	3	FERRO (mg)	14	3
ZINCO (mg)	11	2	ZINCO (mg)	12	2
RETINOL (mcg)	99	20	RETINOL (mcg)	81	16
VIT. C (mg)	75	15	VIT. C (mg)	311	62
SÓDIO (mg)	2663	533	SÓDIO (mg)	2511	502
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 17/08/2026 A 21/08/2026			SEMANA DE 24/08/2026 A 28/08/2026		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.621	524	E. (KCAL)	2.696	539
PROT. (g)	105	21	PROT. (g)	107	21
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16		PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	
LIPÍDEOS (g)	62	12	LIPÍDEOS (g)	75	15
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	21		LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	25	
SAT. (g)	18	4	SAT. (g)	18	4
CARB. (g)	416	83	CARB. (g)	396	79
CARB. (%) - 55% A 65% VET	63		CARB. (%) - 55% A 65% VET	59	
FIBRA (g)	36	7	FIBRA (g)	30	6
CÁLCIO (mg)	369	74	CÁLCIO (mg)	368	74
MAGNÉSIO (mg)	424	85	MAGNÉSIO (mg)	408	82
FERRO (mg)	16	3	FERRO (mg)	16	3
ZINCO (mg)	13	3	ZINCO (mg)	12	2
RETINOL (mcg)	138	28	RETINOL (mcg)	321	64
VIT. C (mg)	182	36	VIT. C (mg)	158	32
SÓDIO (mg)	2676	535	SÓDIO (mg)	3161	632
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 31/08/2026 A 04/09/2026		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.082	416
PROT. (g)	84	17
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	
LIPÍDEOS (g)	44	9
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	19	
SAT. (g)	11	2
CARB. (g)	338	68
CARB. (%) - 55% A 65% VET	65	
FIBRA (g)	31	6
CÁLCIO (mg)	280	56
MAGNÉSIO (mg)	349	70
FERRO (mg)	13	3
ZINCO (mg)	10	2
RETINOL (mcg)	74	15
VIT. C (mg)	146	29
SÓDIO (mg)	2288	458
GORD. TRANS (g)	0	0