

SETEMBRO

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: 31/08/2026	DATA: 01/09/2026	DATA: 02/09/2026	DATA: 03/09/2026	DATA: 04/09/2026
PRINCIPAL	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (FRANGO/COLORAU/CENOURA/CHICORIA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO PICADINHO CARNE (TIRAS/TOMATE) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE)	ARROZ CARNE DE PANELA (CUBOS/CEBOLA/COLORAU) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ INTEGRAL 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
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 07/09/2026	DATA: 08/09/2026	DATA: 09/09/2026	DATA: 10/09/2026	DATA: 11/09/2026
PRINCIPAL	FERIADO - Independência do Brasil 	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA (TIRAS/CEBOLA) FAROFÁ DE LEGUMES (REPOLHO/CENOURA)	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (MOÍDA/BROCOLIS/MILHO) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	ARROZ NHOQUE AO MOLHO COM FRANGO DESFIADO (SOBREC/ EXTRATO) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - LARANJA	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO FRITADA AMERICANA (OVO/CEBOLA/TOMATE/QUEIJO/PRESUNTO) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	0	390	583	471	649
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 14/09/2026	DATA: 15/09/2026	DATA: 16/09/2026	DATA: 17/09/2026	DATA: 18/09/2026
PRINCIPAL	ARROZ INTEGRAL COLORIDO (CENOURA/ERVILHA) FEIJÃO PURÊ DE BATATAS COM CARNE EM MOLHO (MOÍDA/TOMATE/BATATA DOCE) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA REFOGADA (MOÍDA/COLORAU/TOMATE) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM CHEIRO VERDE LEGUMES NA MANTEIGA (ABOBRINHA/TOMATE)	MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS (TIRAS/COLORAU/TOMATE) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME (MOÍDA/COLORAU/BATATA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - MAÇÃ
KCAL TOTAL	460	401	540	353	442

SETEMBRO

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: 21/09/2026	TERÇA-FEIRA DATA: 22/09/2026	QUARTA-FEIRA DATA: 23/09/2026	QUINTA-FEIRA DATA: 24/09/2026	SEXTA-FEIRA DATA: 25/09/2026
 INÍCIO DA PRIMAVERA	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS/CEBOLA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (OVOS/CENOURA/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA)	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (TIRAS/ACELGA/COLORAU/BROCOLIS) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ POLENTA COM MOLHO FRANGO (SOBREC/EXTRATO) LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ) SALADA PRIMAVERA (TOMATE/CENOURA RALADA/ALMEIRÃO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS) BATATA RÚSTICA (BATATA) SUCO DE POLPA FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	443	438	436	470	600
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 28/09/2026	TERÇA-FEIRA DATA: 29/09/2026	QUARTA-FEIRA DATA: 30/09/2026	QUINTA-FEIRA DATA: 01/10/2026	SEXTA-FEIRA DATA: 02/10/2026
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO BRANCO (FRANGO) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (OVOS/CENOURA) SALADA CRUA (ESCAROLA)	ARROZ FEIJÃO VACA ATOLADA (CUBOS/MANDIOCA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ALMEIRÃO) FRUTA - PERA	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO PICADINHO CARNE (TIRAS/TOMATE) FAROFÁ DE BISCOITO ÁGUA E SAL (CENOURA/TOMATE/CEBOLA) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA) LEGUME REFOGADO (BROCOLIS) BOLO SIMPLES COM BANANA CAREMELIZADA
KCAL TOTAL	529	433	530	610	543

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 Kawahara 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; excepcionais 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 p or 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.
- * A temperatura das bebidas deverá acompanhar a temperatura do dia, ou seja, morna nos dias frios e frias nos dias quentes.

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE SETEMBRO 2026

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	9.905	472
PROT. (g)	408	19
LIPÍDEOS (g)	219	10
SAT. (g)	60	3
CARB. (g)	1.571	75
FIBRA (g)	140	7
CÁLCIO (mg)	1.396	66
MAGNÉSIO (mg)	1.680	80
FERRO (mg)	61	3
ZINCO (mg)	49	2
RETINOL (mcg)	382	18
VIT. C (mg)	604	29
SÓDIO (mg)	11.226	535
GORD. TRANS (g)	0	0



SETEMBRO

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 31/08/2026 A 04/09/2026			SEMANA DE 07/09/2026 A 11/09/2026		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.082	416	E. (KCAL)	2.093	523
PROT. (g)	84	17	PROT. (g)	86	21
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16		PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	
LIPÍDEOS (g)	44	9	LIPÍDEOS (g)	51	13
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	19		LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	22	
SAT. (g)	11	2	SAT. (g)	15	4
CARB. (g)	338	68	CARB. (g)	327	82
CARB. (%) - 55% A 65% VET	65		CARB. (%) - 55% A 65% VET	62	
FIBRA (g)	31	6	FIBRA (g)	26	7
CÁLCIO (mg)	280	56	CÁLCIO (mg)	479	120
MAGNÉSIO (mg)	349	70	MAGNÉSIO (mg)	359	90
FERRO (mg)	13	3	FERRO (mg)	12	3
ZINCO (mg)	10	2	ZINCO (mg)	10	3
RETINOL (mcg)	74	15	RETINOL (mcg)	115	29
VIT. C (mg)	146	29	VIT. C (mg)	142	36
SÓDIO (mg)	2288	458	SÓDIO (mg)	2547	637
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 14/09/2026 A 18/09/2026			SEMANA DE 21/09/2026 A 25/09/2026		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.196	439	E. (KCAL)	2.387	477
PROT. (g)	85	17	PROT. (g)	102	20
PROT. (%) - 10% A 15% VET	15		PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	
LIPÍDEOS (g)	42	8	LIPÍDEOS (g)	50	10
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	17		LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	19	
SAT. (g)	11	2	SAT. (g)	13	3
CARB. (g)	357	71	CARB. (g)	383	77
CARB. (%) - 55% A 65% VET	65		CARB. (%) - 55% A 65% VET	64	
FIBRA (g)	30	6	FIBRA (g)	33	7
CÁLCIO (mg)	274	55	CÁLCIO (mg)	277	55
MAGNÉSIO (mg)	366	73	MAGNÉSIO (mg)	356	71
FERRO (mg)	13	3	FERRO (mg)	13	3
ZINCO (mg)	11	2	ZINCO (mg)	11	2
RETINOL (mcg)	5	1	RETINOL (mcg)	114	23
VIT. C (mg)	158	32	VIT. C (mg)	144	29
SÓDIO (mg)	2448	490	SÓDIO (mg)	2612	522
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 28/09/2026 A 02/10/2026		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.645	529
PROT. (g)	100	20
PROT. (%) - 10% A 15% VET	15	
LIPÍDEOS (g)	63	13
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	21	
SAT. (g)	18	4
CARB. (g)	426	85
CARB. (%) - 55% A 65% VET	64	
FIBRA (g)	38	8
CÁLCIO (mg)	362	72
MAGNÉSIO (mg)	422	84
FERRO (mg)	16	3
ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	150	30
VIT. C (mg)	134	27
SÓDIO (mg)	2980	596
GORD. TRANS (g)	0	0