

CARDÁPIO EJA PARCIAL - EXECUTADO

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 28/09/2026	DATA: 29/09/2026	DATA: 30/09/2026	DATA: 01/10/2026	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) FAROFA DE BISCOITO ÁGUA E SAL (CENOURA/TOMATE/CEBOLA) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) BOLO SIMPLES
KCAL TOTAL	529	433	530	610	543
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 05/10/2026	DATA: 06/10/2026	DATA: 07/10/2026	DATA: 08/10/2026	DATA: 09/10/2026
PRINCIPAL	ARROZ NHOQUE COM CARNE MOÍDA (MOÍDA/EXTRATO) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) FRUTA - PERA	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO (FILÉ CUBOS) CREME DE MILHO (MILHO) LEGUME REFOGADO (COUVE-FLOR)	ARROZ INTEGRAL ESTROGONOFÉ DE CARNE (TIRAS/COLORAU) BATATA RÚSTICA (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/COLORAU/TOMATE) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) BOLO DE CENOURA COM COBERTURA DE CHOCOLATE	CACHORRO-QUENTE (PÃO DE LEITE/SALSICHA/EXTRATO) SUCO DE POLPA FRUTA - PERA * MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES
KCAL TOTAL	484	564	493	989	266
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 12/10/2026	DATA: 13/10/2026	DATA: 14/10/2026	DATA: 15/10/2026	DATA: 16/10/2026
PRINCIPAL			ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA (MOÍDA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	PÃO DE QUEIJO (4 POR ALUNO) CHÁ * MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUME (FILÉ/CENOURA) LEGUME REFOGADO OU PURÊ OU ASSADO (ABÓBORA CABOTIÁ)
KCAL TOTAL	0	0	440	995	438

* O MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES É SERVIDO COMO COMPLEMENTO DO LANCHE PRINCIPAL CASO NECESSÁRIO.

OUTUBRO 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: 19/10/2026	TERÇA-FEIRA DATA: 20/10/2026	QUARTA-FEIRA DATA: 21/10/2026	QUINTA-FEIRA DATA: 22/10/2026	SEXTA-FEIRA DATA: 23/10/2026
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/VAGEM) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ CARRETEIRO (TIRAS/TOMATE) BATATA RÚSTICA (BATATA DOCE) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO OU OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - PERA	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA (TIRAS/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA)	MACARRÃO COM FRANGO (DESEFIADO/TOMATE/COLORAU) SALADA CRUA (ALFACE/PEPINO) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	448	443	491	404	424
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 26/10/2026	TERÇA-FEIRA DATA: 27/10/2026	QUARTA-FEIRA DATA: 28/10/2026	QUINTA-FEIRA DATA: 29/10/2026	SEXTA-FEIRA DATA: 30/10/2026
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS SALADA CRUA (RÚCULA/TOMATE) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA SUÍNA REFOGADA (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (COUVE- MANTEIGA) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM CARNE (MOÍDA/COLORAU/MILHO/ERVILHA) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE) PAVÊ DE CHOCOLATE	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (FILÉ/BROCOLIS) LEGUME REFOGADO (REPOLHO/CENOURA)	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO ESCONDIDINHO DE BATATA COM CARNE (MOÍDA/BATATA) SALADA CRUA (ALFACE/PEPINO) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	516	479	654	452	607

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 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 OUTUBRO 2026

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	10.738	537
PROT. (g)	44.214	2211
LÍPIDEOS (g)	433	22
SAT. (g)	295	15
CARB. (g)	60	3
FIBRA (g)	1.596	80
CÁLCIO (mg)	2.398	120
MAGNÉSIO (mg)	1.592	80
FERRO (mg)	62	3
ZINCO (mg)	50	2
RETINOL (mcg)	1.306	65
VIT. C (mg)	1.051	53
SÓDIO (mg)	12.463	623
GORD. TRANS (g)	0	0



OUTUBRO 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 28/09/2026 A 02/10/2026			SEMANA DE 05/10/2026 A 09/10/2026		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.645	529	E. (KCAL)	3.949	790
PROT. (g)	100	20	PROT. (g)	153	31
PROT. (%) - 10% A 15% VET	15		PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	
LÍPÍDEOS (g)	63	13	LÍPÍDEOS (g)	92	18
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	21		LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	21	
SAT. (g)	18	4	SAT. (g)	23	5
CARB. (g)	426	85	CARB. (g)	627	125
CARB. (%) - 55% A 65% VET	64		CARB. (%) - 55% A 65% VET	64	
FIBRA (g)	38	8	FIBRA (g)	43	9
CÁLCIO (mg)	362	72	CÁLCIO (mg)	1145	229
MAGNÉSIO (mg)	422	84	MAGNÉSIO (mg)	530	106
FERRO (mg)	16	3	FERRO (mg)	22	4
ZINCO (mg)	13	3	ZINCO (mg)	17	3
RETINOL (mcg)	150	30	RETINOL (mcg)	920	184
VIT. C (mg)	134	27	VIT. C (mg)	485	97
SÓDIO (mg)	2980	596	SÓDIO (mg)	4304	861
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 14/10/2026 A 16/10/2026			SEMANA DE 19/10/2026 A 23/10/2026		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.872	624	E. (KCAL)	2.210	442
PROT. (g)	52	17	PROT. (g)	106	21
PROT. (%) - 10% A 15% VET	11		PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	
LÍPÍDEOS (g)	82	27	LÍPÍDEOS (g)	53	11
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	40		LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	22	
SAT. (g)	6	2	SAT. (g)	14	3
CARB. (g)	242	81	CARB. (g)	322	64
CARB. (%) - 55% A 65% VET	52		CARB. (%) - 55% A 65% VET	58	
FIBRA (g)	19	6	FIBRA (g)	31	6
CÁLCIO (mg)	359	120	CÁLCIO (mg)	327	65
MAGNÉSIO (mg)	210	70	MAGNÉSIO (mg)	375	75
FERRO (mg)	7	2	FERRO (mg)	14	3
ZINCO (mg)	7	2	ZINCO (mg)	12	2
RETINOL (mcg)	151	50	RETINOL (mcg)	77	15
VIT. C (mg)	10	3	VIT. C (mg)	243	49
SÓDIO (mg)	2835	945	SÓDIO (mg)	2450	490
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 26/10/2026 A 30/10/2026		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.706	541
PROT. (g)	121	24
PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	
LÍPÍDEOS (g)	295	59
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	98	
SAT. (g)	60	12
CARB. (g)	1596	319
CARB. (%) - 55% A 65% VET	236	
FIBRA (g)	134	27
CÁLCIO (mg)	2398	480
MAGNÉSIO (mg)	1592	318
FERRO (mg)	62	12
ZINCO (mg)	50	10
RETINOL (mcg)	1306	261
VIT. C (mg)	1051	210
SÓDIO (mg)	12463	2493
GORD. TRANS (g)	0	0