NOVEMBRO 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: 02/11/2026	DATA: 03/11/2026	DATA: 04/11/2026	DATA: 05/11/2026	DATA: 06/11/2026
PRINCIPAL	FERIADO	ARROZ FEIJÃO CARNE COM BATATAS (MOÍDA/BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM RAGÚ DE CARNE (TOMATE/COLORAU/TIRAS) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA)	MACARRÃO COM CARNE E MILHO (TIRAS/MILHO) SALADA COZIDA (CENOURA/ESCAROLA) SUCO DE POLPA FRUTA - LARANJA	ARROZ TIRAS DE FRANGO COLORIDA (TOMATE/CENOURA/BROCOLIS) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	-	477	566	522	481

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 09/11/2026	DATA: 10/11/2026	DATA: 11/11/2026	DATA: 12/11/2026	DATA: 13/11/2026
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (TIRAS/TOMATE) PURÊ DE BATATAS OU BATATA RÚSTICA (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ NHOQUE COM CARNE DESFIADA (TOMATE/EXTRATO/TIRAS) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA CRUA (TOMATE)	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO (FRANGO/TOMATE/COLORAU) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ CARRETEIRO (TIRAS/ARROZ/CENOURA/TOMATE/ VAGEM) FEIJÃO SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA/ ESCAROLA) LEGUME ASSADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (PEPINO)
KCAL TOTAL	490	443	450	488	487

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 16/11/2026	DATA: 17/11/2026	DATA: 18/11/2026	DATA: 19/11/2026	DATA: 20/11/2026
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO COM BATATAS OU REFOGADO COM BATATAS (FILÉ/BATATAS/TOMATE) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES (CARNE MOÍDA/CENOURA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (ACELGA) FRUTA - PERA	ARROZ FEIJÃO VIRADO DE OVOS COM LEGUMES (OVOS/CENOURA/ESPINAFRE/F.MILHO) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO FAROFA DE CARNE DE PORCO (MOÍDA SUÍNA/ CEBOLA/CHEIRO VERDE/F. MANDIOCA) OPCIONAL COLOCAR A BANANA NA FAROFA OU SERVIR DE SOBREMESA SALADA CRUA (ALFACE)	
KCAL TOTAL	403	469	673	566	

NOVEMBRO 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: 23/11/2026	DATA: 24/11/2026	DATA: 25/11/2026	DATA: 26/11/2026	DATA: 27/11/2026
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVOS COM PRESUNTO (OVOS/TOMATE/PRESUNTO) (DE FORNO OU NA PANELA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA REFOGADA (MOÍDA/COLORAU/TOMATE) CREME DE MILHO (MILHO) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO ALHO E ÓLEO FRANGO EM TIRAS REFOGADO (FRANGO/CEBOLA) LEGUMES EM PALITOS COZIDOS (CENOURA/BETERRABA)	ARROZ POLENTA A BOLONHESA (MOÍDA/TOMATE/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA DE FRUTA (LARANJA/MAÇÃ/MAMÃO)	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (EXTRATO/CARNE MOÍDA/FEIJÃO) SALADA CRUA (TOMATE) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	510	598	398	466	502

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 30/11/2026	DATA: 01/12/2026	DATA: 02/12/2026	DATA: 03/12/2026	DATA: 04/12/2026
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO (FRANGO/EXTRATO) BATATA RÚSTICA (BATATA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	MACARRÃO À PARISIENSE (MOLHO BRANCO/PRESUNTO/ERVILHA) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS OU OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA COZIDA (BETERRABA)	BURACO QUENTE (TOMATE/CENOURA/REQUEIJÃO/MOÍDA) SUCO DE POLPA FRUTA - PERA * MACARRÃO COM CARNE	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (TIRAS/TOMATE/COLORAU) SALADA DE MACARRÃO (CENOURA/MILHO/ERVILHA) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	528	364	493	405	672

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
PRINCIPAL	antes de iniciar das atividades pedagógicas

Josué Marques Ferreira
Gerente de Alimentação Escolar

Beatriz Lourenço Nunes
Nutricionista CRN8/231

Mirtz 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 co nstam 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 recebeimento 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 (Resoluçcao 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 NOVEMBRO 2026		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	9.517	501
PROT. (g)	422	22
LIPÍDEOS (g)	211	11
SAT. (g)	57	3
CARB. (g)	1.472	77
FIBRA (g)	133	7
CÁLCIO (mg)	1.586	83
MAGNÉSIO (mg)	1.564	82
FERRO (mg)	58	3
ZINCO (mg)	47	2
RETINOL (mcg)	476	25
VIT. C (mg)	807	42
SÓDIO (mg)	10.342	544
GORD. TRANS (g)	0	0



NOVEMBRO 2026

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

CARDÁPIO EJA FILANTRÓPICO - EXECUTADO

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 03/11/2026 A 06/11/2026		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.046	512
PROT. (g)	86	22
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	
LIPÍDEOS (g)	37	9
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	16	
SAT. (g)	10	3
CARB. (g)	334	83
CARB. (%) - 55% A 65% VET	65	
FIBRA (g)	28	7
CÁLCIO (mg)	239	60
MAGNÉSIO (mg)	326	82
FERRO (mg)	11	3
ZINCO (mg)	10	3
RETINOL (mcg)	44	11
VIT. C (mg)	249	62
SÓDIO (mg)	1.928	482
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 09/11/2026 A 13/11/2026		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.358	472
PROT. (g)	110	22
PROT. (%) - 10% A 15% VET	19	
LIPÍDEOS (g)	56	11
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	21	
SAT. (g)	17	3
CARB. (g)	349	70
CARB. (%) - 55% A 65% VET	59	
FIBRA (g)	32	6
CÁLCIO (mg)	314	63
MAGNÉSIO (mg)	375	75
FERRO (mg)	16	3
ZINCO (mg)	12	2
RETINOL (mcg)	155	31
VIT. C (mg)	215	43
SÓDIO (mg)	2.997	599
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 16/11/2026 A 19/11/2026		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.110	528
PROT. (g)	82	21
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	4
LIPÍDEOS (g)	46	12
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	20	5
SAT. (g)	11	3
CARB. (g)	346	87
CARB. (%) - 55% A 65% VET	66	16
FIBRA (g)	35	9
CÁLCIO (mg)	324	81
MAGNÉSIO (mg)	345	86
FERRO (mg)	13	3
ZINCO (mg)	10	3
RETINOL (mcg)	66	17
VIT. C (mg)	143	36
SÓDIO (mg)	2.054	514
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 23/11/2026 A 27/11/2026		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.475	495
PROT. (g)	113	23
PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	
LIPÍDEOS (g)	59	12
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	21	
SAT. (g)	15	3
CARB. (g)	374	75
CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	
FIBRA (g)	32	6
CÁLCIO (mg)	630	126
MAGNÉSIO (mg)	415	83
FERRO (mg)	14	3
ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	175	35
VIT. C (mg)	174	35
SÓDIO (mg)	2.733	547
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 30/11/2026 A 04/12/2026		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.462	492,40
PROT. (g)	113	22,58
PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	
LIPÍDEOS (g)	52	10,42
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	19	
SAT. (g)	14	2,76
CARB. (g)	390	78,01
CARB. (%) - 55% A 65% VET	63	
FIBRA (g)	39	7,73
CÁLCIO (mg)	383	76,53
MAGNÉSIO (mg)	401	80,20
FERRO (mg)	16	3,19
ZINCO (mg)	12	2,44
RETINOL (mcg)	143	28,55
VIT. C (mg)	146	29,14
SÓDIO (mg)	2.998	599,67
GORD. TRANS (g)	0	0,00