



Prefeitura do Município de Londrina
Secretaria Municipal de Educação
Gerência de Alimentação Escolar - GAE



EJA

CARDÁPIO EJA - PARCIAL

SETEMBRO / 2021

| | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
|----------------|---|--|---|---|---|
| | | | 1 | 2 | 3 |
| PRINCIPAL | | | Arroz Feijão Carne de Panela com Legume (Batata Doce) Salada de Acelga com cenoura | Arroz Nhoque com Frango ao molho Legume Refogado (Brócolis) | Arroz Feijão Carne Moída com Legume (Milho e Ervilha) Salada de Alface, Tomate e Cenoura |
| KCAL PRINCIPAL | | | 476 | 449 | 409 |
| | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| PRINCIPAL | PRÁTICA PEDAGÓGICA | FERIADO | Arroz Polenta com Molho de Carne Moída Legume Refogado (couve-flor) | Arroz Feijão Frango Refogado Legumes Refogado (Chuchu/Cenoura) Salada Alface com tomate | Macarrão Festivo Salada de Alface/Pepino |
| KCAL PRINCIPAL | | | 448 | 402 | 388 |
| | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| PRINCIPAL | Arroz Omelete de forno com queijo Legume Refogado (Batata) Salada de Repolho com Cenoura | Arroz Feijão Carne de Panela Legume Refogado (Abobrinha) | Arroz Feijão Frango (Sobrec.) ao Molho com Legume (Cenoura) Salada de Acelga | Arroz Nhoque com Molho de Carne Moída Salada de Beterraba | Arroz Feijão Carne em Tiras com Legume Brocolis) Salada de Couve Manteiga |
| KCAL PRINCIPAL | 547 | 442 | 402 | 480 | 423 |
| | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| PRINCIPAL | Arroz Feijão Carne em Tiras com Legume (Cenoura) Legume Refogado (Brócolis) | Macarrão com Molho de Frango Legumes Refogados (Vagem/Chuchu) Salada de Alface | Arroz Tiras Acebolada Legume Sauté (Batata) | Risoto de Frango Legume Refogado(Cenoura/Vagem) Salada de Pepino | Arroz Feijão Carne Moída Refogada Legume Refogado (Chuchu) Salada de Tomate |
| KCAL PRINCIPAL | 436 | 385 | 395 | 383 | 513 |
| | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| PRINCIPAL | Arroz Feijão Ovo Mexido com Legume (Cenoura) Salada de Alface | Macarrão à Bolonhesa Salada de Legume (Beterraba) | Arroz Feijão Carne em Tiras Refogada | Arroz Estrogonoff de Frango Legume Sauté (Batata Doce) Salada de Tomate | |
| KCAL PRINCIPAL | 436 | 385 | 391 | 542 | |

| HORÁRIO DO SERVIMENTO | |
|-----------------------|-----------------------------------|
| PRINCIPAL | início das atividades pedagógicas |

Mirza A. Nakamura Kuwahara
Mirza A. Nakamura Kuwahara
Nutricionista CRN-8/1212

Beatriz Lourenço Nunes
Beatriz Lourenço Nunes
Nutricionista CRN8/231

Renata Perucelo Romero
Renata Perucelo Romero
Nutricionista CRN8/2451

Fábio Alfredo Gonçalves de Campos
Fábio Alfredo Gonçalves de Campos
Gerente de Alimentação Escolar

OBS: Os ingredientes que compõem as preparações, bem como as informações nutricionais de macronutrientes prioritários constam na ficha técnica da preparação.