



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.