



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



EJA

CARDÁPIO EJA - PARCIAL

OUTUBRO / 2021

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
					1
PRINCIPAL					ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BROCOLIS SALADA PEPINO COM TOMATE
KCAL PRINCIPAL					433
	4	5	6	7	8
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM LEGUMES	ARROZ FEIJÃO FRICASSÊ DE FRANGO LEGUMES REFOGADOS (CENOURA/CHUCHU)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA REPOLHO COM TOMATE	ARROZ NHOQUE COM FRANGO E LEGUMES	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM LEGUMES SALADA DE ALFACE COM TOMATE
KCAL PRINCIPAL	426	528	470	463	445
	11	12	13	14	15
PRINCIPAL	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	ARROZ FEIJÃO CARNE DESFIADA BATATA SAUTÊ GELADINHO DE FRUTA	MACARRÃO A BOLONHESA SALADA DE BETERRABA GELATINA COLORIDA	CACHORRO QUENTE SUCO DE POLPA SALADA DE FRUTA
KCAL PRINCIPAL	0	0	550	573	369
	18	19	20	21	22
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM MOLHO FAROFÁ COM LEGUMES	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME (BATATA DOCE) SALADA DE REPOLHO COM CENOURA	ARROZ POLENTA COM FRANGO AO MOLHO LEGUMES REFOGADO (CHUCHU)	ARROZ FEIJÃO CARNE EM CUBOS COM MANDIOCA SALADA DE COUVE-FLORES	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRA COM BATATA SALADA PEPINO COM TOMATE
KCAL PRINCIPAL	614	505	453	532	472
	25	26	27	28	29
PRINCIPAL	ARROZ COLORIDO CARNE EM TIRAS COM LEGUME (BRÓCOLIS) SALADA DE ALFACE COM TOMATE	ARROZ FEIJÃO ESCONDIDINHO DE FRANGO LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ NHOQUE A BOLONHESA LEGUMES REFOGADO (ACELGA/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE CARNE BATATA SAUTÊ
KCAL PRINCIPAL	281	553	494	457	539

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
PRINCIPAL	início das atividades pedagógicas

Mirza A. Nakamura Kawakita
Mirza A. Nakamura Kawakita
Nutricionista CRN8/81232

Beatriz Lourenço Nunes
Beatriz Lourenço Nunes
Nutricionista CRN8/231

Renata Perucello Romero
Renata Perucello 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.