



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
					<b>1</b>
PRINCIPAL					ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES <i>(ABOBRINHA/CENOURA/ SALSINHA/CEBOLINHA)</i>
KCAL PRINCIPAL					439
	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
PRINCIPAL	MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS E LEGUMES <i>(ABOBRINHA/CENOURA/SALSINHA/CEBOLINHA)</i>	PÃO DE QUEIJO	ARROZ COLORIDO <i>(CENOURA/MILHO)</i> FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUMES <i>(BATATA DOCE/SALSINHA/CEBOLINHA/EXTRATO)</i> SALADA DE REPOLHO COM CENOURA	SANDUICHE NATURAL  PÃO - MAIONESE - CARNE MOÍDA REFOGADO COM TOMATE E CENOURA RALADA - ALFACE	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM LEGUMES  <i>(ACELGA/CENOURA/SALSINHA/CEBOLINHA)</i>
KCAL PRINCIPAL	483	439	391	438	360
	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
PRINCIPAL	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	CREPIOCA COM LEGUMES <i>(CENOURA/ALMEIRÃO/SALSINHA/CEBOLINHA)</i>	PÃO DE QUEIJO	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUMES <i>(BATATA DOCE/SALSINHA/CEBOLINHA/EXTRATO)</i> GELATINA COLORIDA
KCAL PRINCIPAL			350	483	424
	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
PRINCIPAL	MACARRÃO CREMOSO COM CARNE EM TIRAS E MILHO <i>(EXTRATO)</i> LEGUME REFOGADO <i>(REPOLHO/SALSINHA/CEBOLINHA)</i> SALADA DE ACELGA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES <i>(REPOLHO/SALSINHA/CEBOLINHA)</i>	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUMES  <i>(BATATA DOCE/SALSINHA/CEBOLINHA/EXTRATO)</i>	CREPIOCA COM LEGUMES  <i>(COUVE-MANTEIGA/CENOURA/SALSINHA/)</i>	ARROZ COLORIDO <i>(CENOURA/ALMEIRÃO/MILHO/SALSINHA/CEBOLINHA)</i> FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME  <i>(ABÓBORA KABOTIÁ)</i>
KCAL PRINCIPAL	425	483	424	522	424
	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUMES  <i>(BATATA DOCE/CEBOLINHA/SALSINHA/EXTRATO)</i>	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES <i>(CENOURA/CEBOLINHA/ SALSINHA)</i>	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE CARNE <i>(TOMATE/CHEIRO VERDE/EXTRATO)</i> PURE DE BATATAS	ARROZ COLORIDO <i>(CENOURA/MILHO)</i> FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA SALADA DE PEPINO	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS ACEBOLADA  <i>FAROFA DE LEGUMES COM OVOS (REPOLHO/SALSINHA/CEBOLINHA)</i>
KCAL PRINCIPAL	403	438	532	332	522

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
PRINCIPAL	Início das atividades pedagógicas

*Marcelo Loureiro*  
Marcelo Loureiro  
Nutricionista CRN-8/1232

*Beatriz Loureiro Nunes*  
Beatriz Loureiro Nunes  
Nutricionista CRN-8/231

*Renata Peracolo Romero*  
Renata Peracolo Romero  
Nutricionista CRN-8/451

*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.

\*\* Cardápio elaborado para o retorno escalonado dos alunos da Rede Municipal de Ensino, levando em consideração as condições administrativas de gêneros alimentícios disponíveis na rede.