



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



EJA

CARDÁPIO EJA - PARCIAL

NOVEMBRO / 2021

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	1	2	3	4	5
PRINCIPAL	ARROZ POLENTA COM FRANGO AO MOLHO LEGUMES REFOGADO (CHUCHU)	FERIADO	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA REPOLHO COM TOMATE	ARROZ FEIJÃO FRICASSÊ DE FRANGO LEGUMES REFOGADOS (CENOURA/CHUCHU)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM LEGUMES SALADA DE ALFACE COM TOMATE
KCAL PRINCIPAL	353		396	436	381
	8	9	10	11	12
PRINCIPAL	ARROZ COLORIDO CARNE EM TIRAS COM LEGUME (BRÓCOLIS) SALADA DE ACELGA COM TOMATE	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFFE DE FRANGO LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	TORTA DE FRANGO COM MILHO SUCO DE POLPA	ARROZ NHOQUE A BOLONHESA LEGUMES REFOGADO (ACELGA/CENOURA)	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES SALADA DE REPOLHO
KCAL PRINCIPAL	284	451	284	430	391
	15	16	17	18	19
PRINCIPAL	FERIADO	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM LEGUMES SALADA DE ACELGA COM BETERRABA	ARROZ NHOQUE COM FRANGO E LEGUMES SALADA DE CENOURA COM VAGEM	ARROZ FEIJÃO CARNE EM CUBOS COM MANDIOCA SALADA DE COUVE-FLORES	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO FAROFÁ COM LEGUMES SALADA DE ALFACE COM TOMATE
KCAL PRINCIPAL	0	371	383	438	499
	22	23	24	25	26
PRINCIPAL	MACARRÃO A BOLONHESA LEGUMES REFOGADO (CHUCHU) SALADA DE REPOLHO COM CENOURA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME (BATATA DOCE) SALADA PEPINO COM TOMATE	ARROZ POLENTA COM FRANGO AO MOLHO LEGUMES REFOGADO (CHUCHU)	ARROZ COLORIDO FEIJÃO ESCONDIDINHO DE FRANGO LEGUME REFOGADO (BROCOLIS/COUVE-FLORES)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES SALADA DE ACELGA COM TOMATE
KCAL PRINCIPAL	297	415	408	451	391
	29	30			
PRINCIPAL	ARROZ COLORIDO FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES SALADA DE COUVE-MANTEIGA COM TOMATE	MACARRÃO FESTIVO LEGUMES REFOGADOS (VAGEM/COUVE- FLOR) SALADA DE PEPINO			
KCAL PRINCIPAL	392	314			

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
PRINCIPAL	início das atividades pedagógicas

Mirtz A. Nakamura Kawahara
Mirtz A. Nakamura Kawahara
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.