



CARDÁPIO EJA - PARCIAL



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



EJA

NOVEMBRO / 2021

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	1	2	3	4	5
PRINCIPAL	RECESSO	FERIADO	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUMES (BATATA DOCE)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA CREPIOCA COM LEGUMES (CENOURA)	ARROZ COLORIDO (CENOURA/MILHO) FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUMES (BATATA)
KCAL PRINCIPAL			484	709	416
	8	9	10	11	12
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS ACEBOLADA LEGUMES REFOGADOS (CENOURA/ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUMES (CENOURA/BATATA)	MACARRÃO A BOLONHESA SALADA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS REFOGADA FAROFA COM LEGUMES (REPOLHO/CENOURA)	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES (CENOURA/MILHO)
KCAL PRINCIPAL	469	449	459	614	450
	15	16	17	18	19
PRINCIPAL	FERIADO	MACARRÃO A BOLONHESA SALADA (ALMEIRÃO/PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE EM MOÍDA COM LEGUME (BATATA DOCE) LEGUME REFOGADO (REPOLHO/CENOURA)	MACARRÃO COM LEGUMES (CENOURA/VAGEM) CARNE TIRAS REFOGADA	ARROZ TUTU DE FEIJÃO CARNE EM MOÍDA COM LEGUMES (ABOBRINHA/BATATA) SALADA DE ALMEIRÃO
KCAL PRINCIPAL		443	448	416	530
	22	23	24	25	26
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE CARNE SALADA (REPOLHO COM TOMATE)	MACARRÃO COM LEGUMES E CARNE MOÍDA (ABOBRINHA) SALADA DE PEPINO	ARROZ COLORIDO (CENOURA/VAGEM) FEIJÃO CARNE TIRAS COM LEGUMES (BATATA DOCE)	MACARRÃO A BOLONHESA LEGUMES REFOGADOS (REPOLHO COM CENOURA)	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS AO MOLHO FAROFA COM LEGUMES (CENOURA/COUVE-MANTEIGA)
KCAL PRINCIPAL	501	464	518	470	627
	29	30	01/dez	02/dez	03/dez
PRINCIPAL	MACARRÃO A BOLONHESA LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ COLORIDO (CENOURA/MILHO) FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUME (BATATA)	MACARRÃO A BOLONHESA SALADA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUME (BATATA DOCE)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO FAROFA DE LEGUMES (CENOURA/COUVE-MANTEIGA)
KCAL PRINCIPAL	459	416	440	484	611

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
PRINCIPAL	Início das atividades pedagógicas

Fábria Alfrede Gonçalves de Campos  
Gerente de Alimentação Escolar

Mirza A. Nakamura Kawahara  
Nutricionista CRN-8/1212

Beatriz Lourenço Nunes  
Nutricionista CRN8/231

Renata Perucelo Romero  
Nutricionista CRN8/2451

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE NOVEMBRO 2021		
	MÉDIA SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2176	435
PROT.	107	21
LÍPIDIOS	52	10
SAT.	17	3
CARB.	318	64
FIBRA	33	7
CÁLCIO	279	56
MAGNÉSIO	372	74
FERRO	16	3
ZINCO	14	3
RETINOL	58	12
VIT. C	73	15
SÓDIO	2045	409
GORD. TRANS	0	0

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.