



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



EJA

CARDÁPIO EJA - PARCIAL

DEZEMBRO / 2021

|                | SEGUNDA  | TERÇA  | QUARTA  | QUINTA  | SEXTA   |
|----------------|--|--|---|---|---|
|                |  |  | 1   | 2   | 3   |
| PRINCIPAL      |  |  | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FRANGO AO MOLHO COM LEGUME (CENOURA)<br>SALADA DE COUVE-MANTEIGA | ARROZ<br>NHOQUE AO MOLHO DE CARNE MOÍDA<br>SALADA DE BETERRABA                          | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE EM TIRAS COM LEGUME (BROCOLIS)<br>SALADA (ACELGA/TOMATE) |
| KCAL PRINCIPAL |  |  | 353   | 396   | 436   |
|                | 6  | 7  | 8   | 9   | 10  |
| PRINCIPAL      | ARROZ<br>FEIJÃO<br>OMELETE COM LEGUMES                                     | ARROZ COLORIDO<br>FEIJÃO<br>CARNE EM TIRAS COM LEGUMES (ABOBRINHA)                       | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FRICASSÊ DE FRANGO<br>LEGUMES REFOGADOS (CENOURA/CHUCHU)         | PRÁTICA PEDAGÓGICA  | FERIADO   |
| KCAL PRINCIPAL | 463  | 398  | 498   | 0   | 0   |
|                | 13   | 14   | 15  | 16  | 17  |
| PRINCIPAL      | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE DE PANELA COM BATATA<br>SALADA REPOLHO COM TOMATE | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE MOÍDA COM LEGUME (BATATA DOCE)<br>SALADA DE REPOLHO COM CENOURA | ARROZ<br>FEIJÃO<br>ESCONDIDINHO DE FRANGO<br>LEGUME REFOGADO (BETERRABA)            | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FRANGO AO MOLHO<br>FAROFÁ COM LEGUMES<br>SALADA DE ALFACE COM TOMATE | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE MOÍDA COM LEGUMES<br>SALADA DE ALFACE COM TOMATE         |
| KCAL PRINCIPAL | 414  | 532  | 469   | 449   | 446   |
|                | 20   | 21   | 22  | 23  | 24  |
| PRINCIPAL      | FÉRIAS ESCOLARES   | FÉRIAS ESCOLARES   | FÉRIAS ESCOLARES  | FÉRIAS ESCOLARES  | FÉRIAS ESCOLARES  |
| KCAL PRINCIPAL |  |  |   |   |   |
|                | 27   | 28   | 29  | 30  | 31  |
| PRINCIPAL      | FÉRIAS ESCOLARES   | FÉRIAS ESCOLARES   | FÉRIAS ESCOLARES  | FÉRIAS ESCOLARES  | FÉRIAS ESCOLARES  |
| KCAL PRINCIPAL |  |  |   |   |   |

| HORÁRIO DO SERVIMENTO |                                   |
|-----------------------|-----------------------------------|
| PRINCIPAL             | Início das atividades pedagógicas |

| VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE NOVEMBRO 2021 |            |              |
|---|------------|--------------|
|   | QTD MENSAL | MÉDIA DIÁRIA |
| E. (KCAL)   | 5602       | 509          |
| PROT.   | 279        | 25           |
| LÍPIDIOS  | 121        | 11           |
| SAT.  | 41         | 4            |
| CARB.   | 839        | 76           |
| FIBRA   | 74         | 7            |
| CÁLCIO  | 597        | 54           |
| MAGNÉSIO  | 787        | 72           |
| FERRO   | 39         | 4            |
| ZINCO   | 35         | 3            |
| RETINOL   | 61         | 6            |
| VIT. C  | 170        | 15           |
| SÓDIO   | 4592       | 417          |
| GORD. TRANS   | 0          | 0            |

Fábio Alfredo Gonçalves de Campos  
Gerente de Alimentação Escolar

Miriz A. Nakamura Kuwahara  
Nutricionista CRN-8/1212

Beatriz Lourenço Nunes  
Nutricionista CRN-8/231

Renata Perucelo Romero  
Nutricionista CRN-8/2451

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.