



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



EJA

DEZEMBRO / 2021

CARDÁPIO EJA - PARCIAL

|                | SEGUNDA   | TERÇA   | QUARTA  | QUINTA   | SEXTA  |
|----------------|---|---|---|--|--|
|                |   |   | 1   | 2  | 3  |
| PRINCIPAL      |   |   | MACARRÃO A BOLONHESA<br>SALADA<br>(ALFACE)                                  | ARROZ<br>FEIJÃO<br>OVOS MEXIDOS COM LEGUME<br>(ACELGA/CENOURA) | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE MOÍDA AO MOLHO<br>FAROFA DE LEGUMES<br>(CENOURA/COUVE-MANTEIGA) |
| KCAL PRINCIPAL |   |   | 439   | 447  | 612  |
|                | 6   | 7   | 8   | 9  | 10   |
| PRINCIPAL      | MACARRÃO A BOLONHESA<br>LEGUMES REFOGADOS<br>(ABOBRINHA)      | ARROZ COLORIDO<br>(CENOURA/MILHO)<br>FEIJÃO<br>CARNE COM LEGUMES<br>(BATATA DOCE) | ARROZ<br>TUTU DE FEIJÃO<br>CARNE COM LEGUMES<br>(BATATA/SALSINHA/CEBOLINHA) | PRÁTICA PEDAGÓGICA   | FERIADO  |
| KCAL PRINCIPAL | 463   | 398   | 498   |  | 0  |
|                | 13  | 14  | 15  | 16   | 17   |
| PRINCIPAL      | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE MOÍDA COM MILHO<br>LEGUMES REFOGADOS | ARROZ<br>TUTU DE FEIJÃO<br>CARNE COM LEGUMES                                      | MACARRÃO A BOLONHESA<br>LEGUME REFOGADO                                     | ARROZ COLORIDO<br>FEIJÃO<br>CARNE AO MOLHO                     | MACARRÃO COM LEGUMES E<br>CARNE  |
| 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            |

Fáblio Alfredo Gonçalves de Campos  
Gerente de Alimentação Escolar

Mirza A. Nakamura Kuwahara  
Nutricionista CRN-8/1212

Beatriz Lourenço Nunes  
Nutricionista CRN8/231

Renata Perucelo Romero  
Nutricionista CRN8/2451

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.