



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



EJA

CARDÁPIO EJA - PARCIAL



JUNHO / 2022

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
			1	2	3
PRINCIPAL			ARROZ COLORIDO FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA DOCE) SALADA PEPINO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ POLENTA AO MOLHO DE FRANGO SALA DE ALFACE COM TOMATE
KCAL TOTAL	0	0	498	452	466
	6	7	8	9	10
PRINCIPAL	ARROZ NHOQUE A BOLONHESA LEGUME REFOGADO (ACELGA COM CENOURA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA COUVE-MANTEIGA	MACARRÃO COM FRANGO E MILHO LEGUMES REFOGADOS (CHUCHU/CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES BATATA DOCE TIRAS SALADA CRUA (PEPINO)	TORTA DE FRANGO COM LEGUMES (ABOBRINHA/CENOURA/BROCOLIS) SALADA ACELGA COM CENOURA
KCAL TOTAL	488	466	498	449	526
	13	14	15	16	17
PRINCIPAL	MACARRÃO A BOLONHESA LEGUME REFOGADO (REPOLHO/CENOURA) SALADA DE BETERRABA	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (CENOURA/BROCOLIS) SALADA CRUA ALFACE	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA PURÊ DE LEGUMES (BATATA) SALADA DE TOMATE/PEPINO	FERIADO	RECESSO
KCAL TOTAL	524	438	363	0	0



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



EJA

CARDÁPIO EJA - PARCIAL



JUNHO / 2022

	20	21	22	23	24
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM BATATA (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUMES (ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)	ARROZ COLORIDO FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA DOCE) SALADA PEPINO ARROZ DOCE	ARROZ FEIJÃO PRETO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE)	FERIADO
KCAL TOTAL	488	466	498	449	0
	27	28	29	30	01/jul
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO FRICASSÊ DE FRANGO SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA)	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUME (COUVE-FLORES) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)	ARROZ COLORIDO FEIJÃO OMELETE COM TOMATE E QUEIJO LEGUME REFOGADO (CHICÓRIA) SALADA DE TOMATE	ARROZ FEIJÃO PRETO FRANGO REFOGADO COM CEBOLA FAROFA DE LEGUMES (CENOURA/COUVE-MANTEIGA) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ NHOQUE COM MOLHO DE FRANGO LEGUME REFOGADO (BETERRABA)
KCAL TOTAL	473	449	535	526	466

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
PRINCIPAL	início das atividades pedagógicas

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE JUNHO 2022

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	11.910	794
PROT. (g)	495	33
LIPÍDEOS (g)	313	21
SAT. (g)	76	5
CARB. (g)	1.778	119
FIBRA (g)	125	8
CÁLCIO (mg)	2.385	159
MAGNÉSIO (mg)	1.591	106
FERRO (mg)	74	5
ZINCO (mg)	64	4
RETINOL (mcg)	1.536	102
VIT. C (mg)	381	25
SÓDIO (mg)	12.777	852
GORD. TRANS (g)	0	0

Fábio Alfredo Gonçalves de Campos
Gerente de Alimentação Escolar

Mirtz 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 poderá sofrer alterações com relação: aos hortifrutis pelo grau de maturação; excepcionalidades que possam ocorrer na unidade escolar; intercorrências com as entregas;

* As substituições são permitidas dentro de alimentos do mesmo grupo alimentar, não sendo considerado alteração de cardápio por não ter alteração significativa na composição nutricional.

* Cardápio elaborado de acordo com os critérios propostos pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar / FNDE (Resolução CD/FNDE nº6, de 08 de maio de 2020 e nº20, de 02 de dezembro de 2020).