



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



EJA

CARDÁPIO EJA - PARCIAL

JULHO / 2022

| | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
|------------|---|--|---|--|---|
| | | | | | 1 |
| PRINCIPAL | | | | | ARROZ POLENTA AO MOLHO DE FRANGO SALA DE ALFACE COM TOMATE |
| KCAL TOTAL | 0 | 0 | | | 466 |
| | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 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 |
| | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| PRINCIPAL | RECESSO | RECESSO | RECESSO | RECESSO | RECESSO |
| KCAL TOTAL | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |



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



EJA

CARDÁPIO EJA - PARCIAL

JULHO / 2022

| | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
|------------|--------------------|--|---|---|--|
| PRINCIPAL | RECESSO | RECESSO | RECESSO | RECESSO | RECESSO |
| KCAL TOTAL | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| PRINCIPAL | PRÁTICA PEDAGÓGICA | ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUME (COUVE-FLOR) 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 | 0 | 449 | 535 | 526 | 466 |


VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE JUNHO 2022

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

| | 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 significativas 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.