



CARDÁPIO EJA - PARCIAL

AGOSTO / 2022

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	1	2	3	4	5
PRINCIPAL	MACARRÃO A BOLONHESA LEGUME REFOGADO (REPOLHO/CENOURA)  SALADA DE BETERRABA	ARROZ FEIJÃO  OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (CENOURA/BROCOLIS)  SALADA CRUA ALFACE	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	524	438	498	452	466
	8	9	10	11	12
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
	15	16	17	18	19
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	ARROZ FEIJÃO  OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA)  SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ  POLENTA AO MOLHO DE FRANGO  SALA DE ALFACE COM TOMATE
KCAL TOTAL	524	438	363	452	466



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



EJA

CARDÁPIO EJA - PARCIAL

AGOSTO / 2022

	22	23	24	25	26
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)	ARROZ FEIJÃO  CARNE EM TIRAS COM LEGUME (COUVE-FLORES)  SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)
KCAL TOTAL	488	466	498	449	449
	29	30	31	01/set	02/set
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 AGOSTO 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 CDFNDE nº6, de 08 de maio de 2020 e nº20, de 02 de dezembro de 2020).