



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



EJA

CARDÁPIO EJA

JULHO / 2021

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
				1	2
PRINCIPAL				Arroz Nhoque a Bolonhesa Legume Refogado (Abobrinha) Salada - Pepino	Arroz Feijão Frango com Legume (Abobora)
KCAL PRINCIPAL		0	0	446	408
	5	6	7	8	9
PRINCIPAL	Arroz Feijão Frango ao Molho Salada de Couve-manteiga com tomate	Macarrão à Bolonhesa Repolho Refogado	Arroz Feijão Carne em Cubos com Legume (Mandioca) Salada de Beterraba	Arroz Estrogonofe de Frango Salada de Alface com Cenoura	Arroz Feijão Carne em Tiras Refogada Salada (Repolho com Tomate)
KCAL PRINCIPAL	430	365	515	392	424
	12	13	14	15	16
PRINCIPAL	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
KCAL PRINCIPAL	108	107	122	114	107
	19	20	21	22	23
PRINCIPAL	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
KCAL PRINCIPAL	122	107	108	122	107
	26	27	28	29	30
PRINCIPAL	RECESSO ESCOLAR	Arroz Feijão Omelete com Tomate e Queijo Salada de Alface, Tomate e Cenoura	Arroz Nhoque a Bolonhesa Legume Refogado - Couve-flor Salada de Repolho	Arroz Feijão Frango Refogado com Cebola Legume Refogado (couve-manteiga)	Arroz Feijão Carne em Tiras Refogada Legume Refogado (Beterraba) Salada de Acelga
KCAL PRINCIPAL	0	533	428	435	467

Mirtz A. Nakamura Kowaltara
Mirtz A. Nakamura Kowaltara
Nutricionista CRN-9/1232

Beatriz Lourenço Nunes
Beatriz Lourenço Nunes
Nutricionista CRN8/231

Renata Perucelo Romero
Renata Perucelo Romero
Nutricionista CRN8/2451

Fábio Alfredo Gonçalves de Campos
Fábio Alfredo Gonçalves de Campos
Gerente de Alimentação Escolar

HORÁRIO DO SERVIÇO	
DESJEJUM	
ALMOÇO	
LANCHE DATARDE	
JANTAR	

OBS: Os ingredientes que compõem as preparações, bem como as informações nutricionais de macronutrientes prioritários constam na ficha técnica da preparação.