



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



EJA

JUNHO / 2021

CARDÁPIO EJA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		1	2	3	4
PRINCIPAL		Arroz Feijão Fricassê de Frango Salada (Couve-Manteiga)	Arroz Feijão Carne em tiras com Legume (Couve-flor) Salada de Alface e Tomate	FERIADO	Macarrão à Bolonhesa Salada (Repolho com Tomate)
KCAL PRINCIPAL	0	485	414	0	359
	7	8	9	10	11
PRINCIPAL	Arroz Feijão Carne Moída refogada com Legume (Vagem + Cenoura)	Arroz Estrogonoff de Frango Legume Sauté (Batata) Salada de Tomate	Arroz Polenta com Carne Moída Legume Refogado (Couve-Flor)	Arroz Feijão Frango Refogado com Cebola (sobrecoxa) Legumes Cozidos (Chuchu e Cenoura)	Macarrão Festivo Salada (Alface e Pepino)
KCAL PRINCIPAL	401	475	441	402	365
	14	15	16	17	18
PRINCIPAL	Arroz Omelete com Tomate e Queijo Legume Refogado (Cenoura)	Arroz Feijão Carne com Legume (Abóbora)	Arroz Colorido Frango Refogado com Cebola (Sobrecoxa) Farofa com Legumes Salada de Tomate	Arroz Nhoque com Molho de Carne Moída Salada de Acelga	Arroz Feijão Carne em Tiras com Legume (Abóbora) Salada (Couve-Manteiga)
KCAL PRINCIPAL	436	399	584	401	423
	21	22	23	24	25
PRINCIPAL	Arroz Feijão Omelete com Legumes Legume Refogado (Acelga)	Macarrão com Frango Desfiado e Legume ao Molho (Abobrinha) Salada de Alface	Arroz Feijão Carne em Tiras Acebolada Legume Sauté (Batata)	Arroz Feijão Carne Moída Refogada Salada de Legumes Cozidos (Chuchu e Cenoura)	Risoto de Frango Salada (Alface, Tomate, Cenoura)
KCAL PRINCIPAL	425	360	482	407	301
	28	29	30	01/jul	02/jul
PRINCIPAL	Arroz Feijão Ovos Mexidos com Cenoura Salada de Beterraba cozida	Arroz Torta Madalena Salada de Repolho	Arroz Nhoque com Carne em Tiras ao Molho Legume Refogado (Couve-Flor) Salada (Alface e Tomate)		
KCAL PRINCIPAL	433	459	416	0	233

Mirtz A. Nakamura Kuwahara
Mirtz A. Nakamura Kuwahara
Nutricionista CRN-8/1212

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 SERVIMENTO	
DESJEJUM	
ALMOÇO	
LANCHE DA TARDE	
JANTAR:	

