



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



EJA

MARÇO / 2021

CARDÁPIO EJA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	1	2	3	4	5
PRINCIPAL	Arroz Feijão Ovo mexido com cenoura Salada de Alface	Macarrão a Bolonhesa Legume Cozido (beterraba)	Arroz Feijão Carne de panela com Legume (batata doce) Salada de Repolho	Arroz Feijão Frango (sobrec.) ao molho com legume (batata) Salada de Couve/Tomate	Arroz Feijão Quibe Assado Legume refogado (abobrinha)
KCAL PRINCIPAL	382	356	447	428	269
	8	9	10	11	12
PRINCIPAL	Arroz Feijão Carne Moída refogada com Legume (Vagem)	Arroz Estrogonoff de Frango Legume Sauté (Batata) Salada de Tomate	Arroz Polenta com carne em cubos desfiada Legume Refogado (couve-flor)	Arroz Feijão Filé de frango grelhado Legumes a juliana (Chuchu/Cenoura)	Macarrão Festivo Salada de Alface/Pepino
KCAL PRINCIPAL	366	446	413	272	357
	15	16	17	18	19
PRINCIPAL	Arroz Omelete com mussarela e tomate Ou Omelete de forno Legume Refogado (Cenoura)	Arroz Feijão Carne de panela com legume (Cabotiá)	Arroz Com brocolis Frango refogado com cebola (Sobrecoxa) Farofa com legumes Salada de Tomate	Arroz Nhoque com molho de carne moída Salada de Acelga	Arroz Feijão Tiras com legume (abobrinha menina) Salada de couve-manteiga
KCAL PRINCIPAL	409	374	331	369	397
	22	23	24	25	26
PRINCIPAL	Arroz Feijão Ovo mexido Escarola refogada	Macarrão com frango desfiado Seleta de legumes (vagem/chuchu) Salada de alface	Arroz Tiras acebolada Legume Sauté (Batata)	Arroz Feijão Hamburger de carne moída Chuchu Cozido em tiras Salada de Tomate	Risoto de Frango (sobrecoxa) com Legumes (Tomate/cenoura/vagem) Salada de Pepino
KCAL PRINCIPAL	250	0	342	262	201
	29	30	31	01/abr	02/abr
PRINCIPAL	Arroz Feijão Ovos mexidos com tomate Salada de Beterraba cozida	Arroz Torta Madalena Salada de Repolho	Arroz Nhoque com carne em tiras Legume Refogado (Couve-flor) Salada de alface/tomate	Pão com Carne Moída	Feriado
KCAL PRINCIPAL	286	430	375	218	0

Mirza A. Nakamura Kowahara
Mirza A. Nakamura Kowahara
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

HORARIO DO SERVIMENTO

ALMOMO	
CO	
HE DA TARDE	
AR:	

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