



Secretaria de Educação

Rua Bolívia, 470 - Jardim Santo Antônio - Caieiras - SP
CEP: 07700-210 - Tel. 4442-7111

CARDÁPIO EMEF – ENSINO DE JOVENS E ADULTOS (EJA) – MARÇO 2024

| DATA | Segunda-feira 11/03/24 | Terça-feira 12/03/24 | Quarta-feira 13/03/24 | Quinta-feira 14/03/24 | Sexta-feira 15/03/24 |
|--------|---------------------------|---|--------------------------|--------------------------|---|
| JANTAR | Arroz/ Feijão Carioca | Arroz/ Feijão Carioca | Arroz/ Feijão Carioca | Arroz /Feijão Carioca | Arroz /Feijão Carioca |
| | Coxão mole refogado | Peito de frango refogado com couve flor | Lombo refogado | Sobrecoxa refogada | Carne de panela (Acém) com mandioquinha |
| | Repolho refogado | Goiaba | Salada de Almeirão | Salada de Acelga | |
| | | | | Melancia | |

*Cardápio sujeito a alterações

| VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA | | | | |
|--|----------------|--------------|--------------|-----------------|
| Ensino / Faixa Etária | Energia (Kcal) | Proteína (g) | Lipídeos (g) | Carboidrato (g) |
| ENSINO DE JOVENS E ADULTOS | 474,21 | 17 | 10 | 78 |


Andressa B. G. Santos
Nutricionista
CRN 367895