

CARDÁPIO EMEF – ENSINO DE JOVENS E ADULTOS (EJA) – ABRIL 2025

DATA	Segunda-feira 7/4/25	Terça-feira 8/4/25	Quarta-feira 9/4/25	Quinta-feira 10/4/25	Sexta-feira 11/4/25
JANTAR	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (acém) Batata doce cozida	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoxa refogada Salada de alface Banana	Arroz/ Feijão Preto Lombo refogado Farofa com cenoura e vagem	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela com batata (músculo) Maçã	Arroz/ Feijão Carioca Peito de frango refogado (desfiado) chuchu cozido

*Cardápio sujeito a alterações

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA				
Ensino / Faixa Etária	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)
ENSINO DE JOVENS E ADULTOS	556	20	14	87,5