

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

DATA	Segunda-feira 28/7/25	Terça-feira 29/7/25	Quarta-feira 30/7/25	Quinta-feira 31/7/25	Sexta-feira 1/8/25
JANTAR	Arroz/Feijão carioca Sobrecoxa refogada c/ batata	Arroz/Feijão carioca Lombo refogado Farofa c/ cenoura e vagem Banana	Arroz/Feijão carioca Ovo mexido c/cebolinha Salada de almeirão	Arroz integral/Feijão carioca Músculo cozido c/ batata doce Pêra	Arroz/Feijão carioca Peito de frango refogado Salada de repolho roxo

*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	507,8	20,8	12,4	78,4

Felipe Xavier Manfra
Nutricionista
CRN-3: 31328