



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) – AGOSTO 2025

DATA	Segunda-feira 11/8/25	Terça-feira 12/8/25	Quarta-feira 13/8/25	Quinta-feira 14/8/25	Sexta-feira 15/8/25
JANTAR	Arroz/Feijão Carioca	Arroz/Feijão Carioca	Arroz / Feijão Preto	Arroz Integral / Feijão Carioca	Macarrão com molho de tomate
	Sobrecoxa refogada	Acém refogado	Lombo suíno cozido	Peito de frango refogado	Músculo refogado
	Salada de repolho roxo	Abóbora refogada	Salada de couve Banana	Salada de tomate Pera	Salada de berinjela assada com pimentão e cebola

*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	498	21	13	76

Felipe Xavier Manfra
Nutricionista
CRN-3: 31328