



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) – SETEMBRO 2025

DATA	Segunda-feira 08/09/25	Terça-feira 09/09/25	Quarta-feira 10/09/25	Quinta-feira 11/09/25	Sexta-feira 12/09/2025
JANTAR	Arroz/Feijão carioca	Arroz/Feijão Preto	Arroz/Feijão carioca	Arroz/Feijão carioca	Arroz/Feijão carioca
	Sobrecoxa refogada	Lombo cozido	Ovo mexido com cebolinha	Peito de frango refogado	Carne moída refogada com batata doce
	Abóbora refogada	Farofa com cenoura, cebola e vagem	Salada de beterraba cozida Banana	Salada de brócolis picado	Abacaxi

*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	498,6	20,6	12	77,1

Felipe Xavier Manfra
Nutricionista
CRN-3: 31328