



**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<br>15/09/25 | Terça-feira<br>16/09/25      | Quarta-feira<br>17/09/25       | Quinta-feira<br>18/09/25              | Sexta-feira<br>19/09/25  |
|--------|---------------------------|------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------|--------------------------|
| JANTAR | Arroz/Feijão carioca      | Arroz/Feijão carioca         | Arroz/Feijão carioca           | Arroz/Feijão carioca                  | Arroz/Feijão carioca     |
|        | Lombo cozido              | Sobrecoxa de frango refogada | Isclas de coxão mole refogadas | Cane de panela (Músculo) com mandioca | Peito de frango refogado |
|        | Salada de repolho         | Salada de cenoura cozida     | Salada de acelga<br>Banana     | Maçã                                  | Salada de tomate         |

\*Cardápio sujeito a alterações

| VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA |                |              |              |                 |
|----------------------------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|-----------------|
| Ensino /<br>Faixa Etária                                       | Energia (Kcal) | Proteína (g) | Lípidios (g) | Carboidrato (g) |
| <b>ENSINO DE JOVENS E ADULTOS</b>                              | <b>515,1</b>   | <b>22,9</b>  | <b>13,4</b>  | <b>75,8</b>     |

Felipe Xavier Manfra  
Nutricionista  
CRN-3: 31328