

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

DATA	Segunda-feira 06/10/25	Terça-feira 07/10/25	Quarta-feira 08/10/25	Quinta-feira 09/10/25	Sexta-feira 10/10/25
JANTAR	Arroz/Feijão carioca Carne moída refogada Salada de chuchu	Arroz/Feijão preto Lombo refogado Farofa de legumes (cenoura e vagem)	Arroz/Feijão carioca Carne panela (acém) com mandioca Banana	Pão com carne louca (Pão francês com carne desfiada refogada com tomate, cebola e pimentão) Suco de uva integral	Arroz/Feijão carioca Peito de frango refogado Abóbora refogada Melancia

*Cardápio sujeito a alterações

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA				
Ensino / Faixa Etária	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípidios (g)	Carboidrato (g)
ENSINO DE JOVENS E ADULTOS	478,6	18,4	10,9	77,4

Felipe Xavier Manfra
Nutricionista
CRN-3: 31328