



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) – Maio 2026

| DATA | Segunda-feira 18/5/26 | Terça-feira 19/5/26 | Quarta-feira 20/5/26 | Quinta-feira 21/5/26 | Sexta-feira 22/5/26 |
|---------------|---|--|--|--|---|
| JANTAR | Arroz / Feijão Carioca Peito de frango refogado com batata | Arroz / Feijão Carioca Carne de panela (acém) Salada de alface | Arroz / Feijão Carioca Ovo mexido Salada de tomate Banana | Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoxa refogada Quiabo refogado | Arroz/ Feijão Carioca Lombo refogado Salada de pepino Mexerica |

*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 | 659,3 | 44 | 20 | 75 |

Felipe Xavier Manfra
 Nutricionista
 Responsável Técnico CRN-
 3: 31328