



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 2026

DATA	Segunda-feira 14/9/26	Terça-feira 15/9/26	Quarta-feira 16/9/26	Quinta-feira 17/9/26	Sexta-feira 18/9/26
JANTAR	Arroz/ Feijão Carioca	Arroz / Feijão Carioca	Arroz / Feijão Carioca	Arroz/ Feijão Carioca	Arroz/ Feijão Carioca
	Carne de panela (Músculo)	Sobrecoxa refogado	Lombo refogado	Isclas de coxão mole aceboladas	Ovo cozido
	Abobrinha refogada	Salada de brócolis Banana	Farofa de cenoura, cebola e salsa	Salada de chuchu cozido Pera	Salada de Beterraba cozida

*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	685,2	40,1	20,3	85,4

Felipe Xavier Manfra
Nutricionista
Responsável Técnico CRN-
3: 31328