



Secretaria de Educação
Rua Bolívia, 470 - Jardim Santo Antônio - Caiçaras - SP
CEP: 07700-210 - Tel. 4442-7111

CARDÁPIO EMEF – ENSINO DE JOVENS E ADULTOS (EJA) – Setembro 2026

DATA	Segunda-feira 21/9/26	Terça-feira 22/9/26	Quarta-feira 23/9/26	Quinta-feira 24/9/26	Sexta-feira 25/9/26
JANTAR	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (Músculo) com mandioca	Arroz / Feijão Carioca Peito de frango refogado Salada de alface Banana	Arroz / Feijão Carioca Carne moída refogada Salada de repolho	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoxa refogada Quiabo refogado	Macarrão com molho de tomate Lombo refogado Salada de pepino Maçã

*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	670,4	46	19	77

Felipe Xavier Manfra
Nutricionista
Responsável Técnico CRN-
3: 31328