



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) – Outubro 2026

DATA	Segunda-feira 5/10/26	Terça-feira 6/10/26	Quarta-feira 7/10/26	Quinta-feira 8/10/26	Sexta-feira 9/10/26
JANTAR	Arroz/ Feijão Carioca	Arroz / Feijão Preto	Arroz / Feijão Carioca	Arroz / Feijão Carioca	Macarrão com molho de tomate com manjerição
	Peito de Frango refogado	Lombo refogado	Carne de panela (músculo) com batata	Isclas de coxão mole refogadas com tomate, cebola e pimentão	Sobrecoxa refogada
	Abóbora refogada	Salada de couve Banana		Maçã	Salada de pepino

*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	680,0	46,83	20,5	75,85

Felipe Xavier Manfra
Nutricionista
Responsável Técnico CRN-
3: 31328

Documento assinado digitalmente



FELIPE XAVIER MANFRA
Data: 07/10/2026 11:46:47-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>