

CARDÁPIO EMEF – ENSINO DE JOVENS E ADULTOS (EJA) – AGOSTO/2022

DATA	Segunda-feira 01/08/22	Terça-feira 02/08/22	Quarta-feira 03/08/22	Quinta-feira 04/08/22	Sexta-feira 05/08/22
JANTAR	Arroz/ Feijão Carioca Isclas de frango refogada com salsa e tomate Quiabo refogado Laranja	Arroz/ Feijão Carioca Isclas de coxão mole acebolada Maça	Arroz/ Feijão Carioca Lombo assado Salada de beterraba cozida	Arroz/ Feijão Carioca Carne moída com abobrinha Banana	Arroz/ Feijão Carioca Acém refogado com cebola e salsa Salada de Acelga

*Cardápio sujeito a alterações

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA				
Ensino / Faixa Etária	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)
ENSINO DE JOVENS E ADULTOS	628,1	26,5	16	95,5