

CARDÁPIO EMEF – ENSINO DE JOVENS E ADULTOS (EJA) – MARÇO 2024

DATA	Segunda-feira 18/03/24	Terça-feira 19/03/24	Quarta-feira 20/03/24	Quinta-feira 21/03/24	Sexta-feira 22/03/24
JANTAR	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (músculo) com inhame	Arroz/ Feijão Carioca Peito de frango cozido Salada verde	Arroz/ Feijão Carioca Carne moída refogada (patinho) Couve flor refogada Melancia	Arroz /Feijão Carioca Sobrecoxa refogada Salada de beterraba ralada	Arroz /Feijão Carioca Carne de panela (Acém) com mandioquinha e pimentões Goiaba

*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	473,35	16	8	85


 Andréia B. G. Santos
 Nutricionista
 CRN 367895