

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

| DATA | Segunda-feira 20/05/24 | Terça-feira 21/05/24 | Quarta-feira 22/05/24 | Quinta-feira 23/05/24 | Sexta-feira 24/05/24 |
|---------------|--|---|---|--|---|
| JANTAR | Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (músculo) com vagem | Arroz/ Feijão Carioca | Arroz/ Feijão Carioca | Arroz /Feijão Carioca | Arroz /Feijão Carioca |
| | | Lombo refogado Berinjela refogada Caqui | Isclas de carne Salada de almeirão | Peito de frango refogado Salada de pepino Mexerica | Carne de panela (Músculo) Salada de repolho roxo |

*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 | 474,03 | 15 | 13 | 75 |


Andressa B. G. Santos
Nutricionista
CRN 367895