

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

DATA	Segunda-feira 01/07/24	Terça-feira 02/07/24	Quarta-feira 03/07/24	Quinta-feira 04/07/24	Sexta-feira 05/07/24
JANTAR	Arroz/ Feijão Carioca Frango refogado (Sobrecoxa) Salada de Repolho	Arroz/ Feijão Carioca Carne moída refogada Cenoura cozida Maçã	Arroz/ Feijão Carioca Frango cozido (Peito de frango) Mandioquinha refogada	Arroz/ Feijão Carioca Carne de Panela (Músculo) Abobrinha refogada Banana	Arroz/ Feijão Carioca Atum com milho

*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	485,5	18	8	80


Andréia Z. G. Santos
Nutricionista
CRN 367895