



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) – SETEMBRO 2024

| DATA | Segunda-feira 23/9/24 | Terça-feira 24/9/24 | Quarta-feira 25/9/24 | Quinta-feira 26/9/24 | Sexta-feira 27/9/24 |
|---------------|---|--|---|---|---|
| JANTAR | Arroz/ Feijão Carioca Isclas de Coxão mole Abobrinha refogada | Arroz/ Feijão Preto Carne moída refogada Salada de pepino | Arroz/ Feijão Carioca Omelete de forno Salada de almeirão Banana | Arroz/ Feijão Carioca Acém refogado Couve flor/brócolis cozidos | Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (Músculo) Salada de tomate Laranja |

*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 | 521,35 | 23 | 12 | 81 |