



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) – OUTUBRO 2024

| DATA | Segunda-feira 21/10/24 | Terça-feira 22/10/24 | Quarta-feira 23/10/24 | Quinta-feira 24/10/24 | Sexta-feira 25/10/24 |
|---------------|---------------------------|-------------------------|----------------------------|---|--|
| JANTAR | Arroz/ Feijão Carioca | Arroz/ Feijão Carioca | Arroz/ Feijão Carioca | Arroz/ Feijão Carioca | Arroz/ Feijão Carioca |
| | Isclas de Coxão mole | Ovo mexido | Carne moída (patinho) | Moqueca (Peixe cozido com batata, pimentão e leite de coco) | Vaca atolada (Carne de panela (Coxão mole) com mandioca cozida) |
| | Salada de acelga | Salada de beterraba | Chuchu refogado Laranja | Salada de alface Abacaxi | |

*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 | 526,42 | 23 | 12 | 82 |