



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) – NOVEMBRO 2024

DATA	Segunda-feira 4/11/24	Terça-feira 05/11/2024	Quarta-feira 6/11/24	Quinta-feira 7/11/24	Sexta-feira 8/11/24
JANTAR	Arroz/ Feijão Carioca	Arroz/ Feijão Carioca	Arroz/ Feijão Carioca	Macarrão com molho	Arroz/ Feijão Carioca
	Peito de frango cozido	Ovo mexido	Iscas de coxão mole	Sobrecoxa refogada	Carne de panela
	Batata doce cozida	Salada de tomate Maçã	Mandioca cozida	Salada de couve	Farofa de cenoura ralada com vagem (refogada) 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	687,13	29	12	115