



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 9/12/24	Terça-feira 10/12/24	Quarta-feira 11/12/24	Quinta-feira 12/12/24	Sexta-feira 13/12/24
JANTAR	Arroz/ Feijão Carioca	Arroz/ Feijão Carioca	Arroz/ Feijão Carioca	Arroz/ Feijão Carioca	Arroz/ Feijão Carioca
	Isclas de carne (coxão mole)	Carne (acém) refogada	Peito de frango refogado	Carne de panela (acém) com mandioquinha cozida	Carne cozida
	Batata cozida	Salada de chuchu Maçã	Abobora refogada Melão		Salada de cenoura

*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	670,68	30	12	112


Andréia B. G. Santos
Nutricionista
CRN 367895