

CARDÁPIO EMEF – ENSINO DE JOVENS E ADULTOS (EJA) – FEVEREIRO 2025

DATA	Segunda-feira 10/2/25	Terça-feira 11/2/25	Quarta-feira 12/2/25	Quinta-feira 13/2/25	Sexta-feira 14/2/25
JANTAR	Arroz/ Feijão Carioca	Macarrão ao molho	Arroz/ Feijão Carioca	Arroz integral/ Feijão Carioca	Arroz/ Feijão Carioca
	Sobrecoxa refogada	Carne moída (patinho)	Ovo mexido	Isclas de peito de frango	Picadinho (coxão mole)
	Cenoura cozida	Salada de alface	Salada de tomate com pepino	Quiabo refogado	Beterraba cozida
		Banana	Mamão		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	707,7	30	12	122