

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

DATA	Segunda-feira 17/3/25	Terça-feira 18/3/25	Quarta-feira 19/3/25	Quinta-feira 20/3/25	Sexta-feira 21/3/25
<b>JANTAR</b>	Arroz/ Feijão Carioca	<b>Macarrão ao molho</b>	Arroz/ Feijão Carioca	<b>Arroz integral/ Feijão Carioca</b>	Arroz/ Feijão Carioca
	Carne (Acém) refogada	Sobrecoxa cozida	Ovo mexido	Carne de panela (músculo)	Peito de frango refogado
	Inhame cozido	Salada de repolho roxo Banana	Salada de tomate com pepino	Mandioquinha cozida Pera	Quiabo refogado

\*Cardápio sujeito a alterações

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA				
Ensino / Faixa Etária	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)
<b>ENSINO DE JOVENS E ADULTOS</b>	<b>765,53</b>	<b>28</b>	<b>10</b>	<b>143</b>