

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

DATA	Segunda-feira 24/3/25	Terça-feira 25/3/25	Quarta-feira 26/3/25	Quinta-feira 27/3/25	Sexta-feira 28/3/25
JANTAR	Arroz/ Feijão Carioca	Arroz/ Feijão Carioca	Arroz/ Feijão Carioca	Arroz/ Feijão Carioca	Arroz/ Feijão Carioca
	Carne (acém) refogada	Sobrecoxa cozida	Lombo refogado	Carne de panela (músculo) com mandioca	Peito de frango refogado
	Batata refogada	Abobrinha e berinjela refogada Maçã	Salada de Couve	Banana	Cenoura cozida

*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	749,25	28	10	138