

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

DATA	Segunda-feira 31/3/25	Terça-feira 1/4/25	Quarta-feira 2/4/25	Quinta-feira 3/4/25	Sexta-feira 4/4/25
JANTAR	Arroz/ Feijão Carioca	Arroz/ Feijão Carioca	Arroz/ Feijão Carioca	Arroz/ Feijão Carioca	Arroz/ Feijão Carioca
	Sobrecoxa refogada	Carne de panela (acém)	Ovo mexido	Carne moída refogada (patinho)	Peito de frango cozido
	Batata refogada	Salada de escarola Banana	Cenoura cozida	Abobrinha refogada Melão	Salada de repolho

*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	511,48	24	11	80