

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

DATA	Segunda-feira 12/5/25	Terça-feira 13/5/25	Quarta-feira 14/5/25	Quinta-feira 15/5/25	Sexta-feira 16/5/25
JANTAR	Arroz/Feijão Carioca Acém cozido com inhame	macarrão ao molho de tomate Sobrecoxa refogada Acelga Cauqui	Arroz/ Feijão Carioca Ovo mexido Cenoura cozida	Arroz integral/ Feijão Carioca Carne de panela Abobrinha refogada Mexerica	Arroz/ Feijão Carioca Peito de frango cozido (desfiado) Repolho 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)
ENSINO DE JOVENS E ADULTOS	452,6	21	10	72