

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

DATA	Segunda-feira 19/5/25	Terça-feira 20/5/25	Quarta-feira 21/5/25	Quinta-feira 22/5/25	Sexta-feira 23/5/25
JANTAR	Arroz/ Feijão Carioca Carne moída refogada Abóbora refogada	Arroz/Feijão Carioca Omelete c/ espinafre Caqui	Arroz/ Feijão Preto Lombo refogado Salada de couve Carambola	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (coxão mole) c/ mandioca Maçã	Arroz/ Feijão Carioca Peito de frango cozido Salada de vagem 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	484,1	21	10	75