

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

DATA	Segunda-feira 9/6/25	Terça-feira 10/6/25	Quarta-feira 11/6/25	Quinta-feira 12/6/25	Sexta-feira 13/6/25
JANTAR	Arroz/Feijão Carioca Acém cozido com inhame Abóbora refogada	Arroz/ Feijão Carioca Lombo refogado Salada de alface Banana	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (coxão mole) com batata Mexerica	Arroz integral/ Feijão Carioca Sobrecoxa refogada Salada de repolho roxo	FERIADO

*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