

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

<b>DATA</b>	<b>Segunda-feira 23/6/25</b>	<b>Terça-feira 24/6/25</b>	<b>Quarta-feira 25/6/25</b>	<b>Quinta-feira 26/6/25</b>	<b>Sexta-feira 27/6/25</b>
<b>JANTAR</b>	Arroz/ Feijão Carioca	Arroz/Feijão Carioca	Arroz/ Feijão Carioca	<b>Arroz integral/ Feijão Carioca</b>	Arroz/ Feijão Carioca
	Carne moída refogada	Sobrecoxa cozida	Lombo refogado	Carne de panela	Peito de frango cozido
	Chuchu refogado	Salada de beterraba cozida Banana	Salada de tomate Maçã	Cenoura cozida	Abóbora refogada

\*Cardápio sujeito a alterações

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA				
<b>Ensino / Faixa Etária</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lípidos (g)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>
<b>ENSINO DE JOVENS E ADULTOS</b>	<b>484,1</b>	<b>21</b>	<b>10</b>	<b>75</b>