



Secretaria de Educação
Rua Bolívia, 470 - Jardim Santo Antônio - Caieiras - SP
CEP: 07700-210 - Tel. 4442-7111

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

DATA	Segunda-feira 25/8/25	Terça-feira 26/8/25	Quarta-feira 27/8/25	Quinta-feira 28/8/25	Sexta-feira 29/8/25
JANTAR	Arroz/Feijão carioca Acém cozido com batata doce	Arroz/Feijão carioca Sobrecoxa refogada Salada de tomate	Arroz/Feijão preto Lombo suíno refogado desfiado Salada de escarola Mamão	Arroz/Feijão carioca Isclas de coxão mole refogadas Salada de chuchu Banana	Arroz/Feijão carioca Ovo mexido com cebolinha Salada de beterraba 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	492,6	20,8	12,2	75,2

Felipe Xavier Manfra
Nutricionista
CRN-3: 31328