



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) – SETEMBRO 2025

DATA	Segunda-feira 01/09/25	Terça-feira 02/09/25	Quarta-feira 03/09/25	Quinta-feira 04/09/25	Sexta-feira 05/09/2025
JANTAR	Arroz/Feijão carioca	Arroz/Feijão Carioca	Macarrão com molho de tomate	Arroz/Feijão carioca	Arroz/Feijão carioca
	Sobrecoxa refogada	Ovo mexido com cebolinha	Carne moída refogada	Carne de panela (acém)	Peito de frango refogado
	Salada de cenoura cozida	Salada de tomate	Salada de abobrinha cozida Morango	Salada de couve-flor	Salada de berinjela assada com cebola e pimentão Pera

*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	495,8	22,2	12,4	74,4

Felipe Xavier Manfra
Nutricionista
CRN-3: 31328