



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 22/09/25	Terça-feira 23/09/25	Quarta-feira 24/09/25	Quinta-feira 25/09/25	Sexta-feira 26/09/25
JANTAR	Arroz/Feijão carioca	Arroz/Feijão carioca	Arroz/Feijão carioca	Arroz integral/Feijão carioca	Macarrão com molho de tomate
	Acém refogado	Lombo cozido com batata	Ovo mexido com espinafre	Sobrecoxa de frango refogada	Músculo refogado
	Salada de cenoura		Banana	Salada de brócolis Pera	Salada de chuchu

*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	504,4	21,6	12,8	76,2

Felipe Xavier Manfra
Nutricionista
CRN-3: 31328