

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

DATA	Segunda-feira 29/09/25	Terça-feira 30/09/25	Quarta-feira 01/10/25	Quinta-feira 02/10/25	Sexta-feira 03/10/25
<b>JANTAR</b>	Encontro pedagógico	Arroz/Feijão carioca Carne de panela (acém) Salada de abobrinha cozida	Arroz/Feijão carioca Peito de frango refogado Salada de almeirão	Arroz/Feijão carioca Músculo cozido Salada de couve flor Maçã	Arroz/Feijão carioca Sobrecoxa de frango refogada Salada de beterraba cozida Melão

\*Cardápio sujeito a alterações

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA				
Ensino / Faixa Etária	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)
<b>ENSINO DE JOVENS E ADULTOS</b>	<b>500</b>	<b>22</b>	<b>11</b>	<b>81</b>

Felipe Xavier Manfra  
Nutricionista  
CRN-3: 31328