

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

DATA	Segunda-feira 13/10/25	Terça-feira 14/10/25	Quarta-feira 15/10/25	Quinta-feira 16/10/25	Sexta-feira 17/10/25
JANTAR	Arroz/Feijão carioca Sobrecoxa de frango refogada Salada de repolho roxo	Arroz/Feijão carioca Músculo cozido c/ batata doce Goiaba	Dia do professor	Arroz/Feijão carioca Peixe cozido com tomate, batata e pimentão	Arroz/Feijão carioca Isclas de Coxão mole refogadas Salada de abobrinha cozida Abacaxi

*Cardápio sujeito a alterações

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA				
Ensino / Faixa Etária	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípidios (g)	Carboidrato (g)
ENSINO DE JOVENS E ADULTOS	606,7	27,8	14,9	91

Felipe Xavier Manfra
Nutricionista
CRN-3: 31328