

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

DATA	Segunda-feira 03/11/25	Terça-feira 04/11/25	Quarta-feira 05/11/25	Quinta-feira 06/11/25	Sexta-feira 07/11/25
JANTAR	Arroz/Feijão carioca Sobrecoxa refogada Abóbora refogada	Arroz/Feijão carioca Carne de panela (acém) com batata doce Nectarina	Arroz/Feijão carioca Lombo refogado com pimentão Salada de escarola	Arroz/Feijão carioca Peito de frango refogado Salada de beterraba cozida Pêssego	Arroz/Feijão carioca Carne de panela (músculo) Salada de berinjela assada com cebola e pimentão

*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	502,1	22,1	11,6	77,4

Felipe Xavier Manfra
Nutricionista
CRN-3: 31328