

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

DATA	Segunda-feira 10/11/25	Terça-feira 11/11/25	Quarta-feira 12/11/25	Quinta-feira 13/11/25	Sexta-feira 14/11/25
JANTAR	Arroz/Feijão carioca Isclas de coxão mole cozidas com batata	Arroz/Feijão carioca Lombo refogado Salada de couve Banana	Arroz/Feijão carioca Ovo mexido Salada de beterraba cozida	Arroz/Feijão carioca Carne de panela (músculo) Salada de abobrinha cozida Pêssego	Macarrão com molho de tomate Sobrecoxa refogada c/ pimentão Salada de pepino

*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	494,7	21,5	12,7	74,3

Felipe Xavier Manfra
 Nutricionista
 CRN-3: 31328