



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) – DEZEMBRO 2025

DATA	Segunda-feira 01/12/25	Terça-feira 02/12/25	Quarta-feira 03/12/25	Quinta-feira 04/12/25	Sexta-feira 05/12/25
JANTAR	Arroz/Feijão carioca	Arroz/Feijão carioca	Arroz/Feijão carioca	Arroz integral /Feijão carioca	Arroz/Feijão carioca
	Sobrecoxa de frango refogada	Carne moída refogada com mandioquinha	Ovo mexido	Lombo refogado	Peito de frango refogado
	Salada de cenoura cozida	Melão	Salada de pepino	Salada de abobrinha cozida Maçã	Abóbora refogada

*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	483,3	18,7	11,1	77,4

Felipe Xavier Manfra
Nutricionista
CRN-3: 31328