



Secretaria de Educação
Rua Bolívia, 470 - Jardim Santo Antônio - Caiéiras - SP
CEP: 07700-210 - Tel. 4442-7111

CARDÁPIO EMEF – ENSINO DE JOVENS E ADULTOS (EJA) – FEVEREIRO 2026

DATA	Segunda-feira 9/2/26	Terça-feira 10/2/26	Quarta-feira 11/2/26	Quinta-feira 12/2/26	Sexta-feira 13/2/26
JANTAR	Arroz/ Feijão Carioca	Arroz/ Feijão Carioca	Arroz/ Feijão Carioca	Arroz/ Feijão Carioca	Macarrão com molho de tomate
	Sobrecoxa refogada	Iscas de coxão mole refogadas	Ovo mexido	Lombo cozido com pimentão	Peito de frango cozido
	Abóbora refogada	Salada de alface	Salada de beterraba cozida	Salada de abobrinha cozida	Salada de pepino

*Cardápio sujeito a alterações

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA				
Ensino / Faixa Etária	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)
ENSINO DE JOVENS E ADULTOS	652,8	43,5	20,5	72,4