



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) – FEVEREIRO 2026

DATA	Segunda-feira 23/2/26	Terça-feira 24/2/26	Quarta-feira 25/2/26	Quinta-feira 26/2/26	Sexta-feira 27/2/26
JANTAR	Arroz/ Feijão Carioca Lombo refogado Salada de cenoura cozida	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela com mandioca cozida (Músculo)	Arroz/ Feijão Carioca Peito de frango refogado Salada de brócolis cozido Melão	Arroz/ Feijão Carioca Isclas de coxão mole refogadas Salada de chuchu cozida Carambola	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoxa refogada Salada de tomate

*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	692,7	48	21	78

Felipe Xavier Manfra
Nutricionista Responsável
Técnico CRN-3: 31328