



**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) – MARÇO 2026**

| DATA          | Segunda-feira<br>9/3/26 | Terça-feira<br>10/3/26            | Quarta-feira<br>11/3/26    | Quinta-feira<br>12/3/26    | Sexta-feira<br>13/3/26            |
|---------------|-------------------------|-----------------------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------------------|
| <b>JANTAR</b> | Arroz/ Feijão Carioca   | Arroz integral/ Feijão Carioca    | Arroz / Feijão Carioca     | Arroz/ Feijão Carioca      | Arroz/ Feijão Carioca             |
|               | Carne moída refogada    | Peito de frango refogado          | Ovo mexido                 | Coxão mole refogado        | Lombo refogado                    |
|               | Salada de chuchu cozido | Salada de brócolis cozido<br>Maçã | Salada de beterraba cozida | Salada de abobrinha cozida | Salada de pepino<br>Mamão formosa |

\*Cardápio sujeito a alterações

| VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA |                |              |              |                 |
|----------------------------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|-----------------|
| Ensino /<br>Faixa Etária                                       | Energia (Kcal) | Proteína (g) | Lípidios (g) | Carboidrato (g) |
| <b>ENSINO DE JOVENS E ADULTOS</b>                              | <b>666,1</b>   | <b>41,6</b>  | <b>17,3</b>  | <b>85,9</b>     |

Felipe Xavier Manfra  
Nutricionista  
Responsável Técnico  
CRN-3: 31328