



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 16/3/26	Terça-feira 17/3/26	Quarta-feira 18/3/26	Quinta-feira 19/3/26	Sexta-feira 20/3/26
JANTAR	Arroz/ Feijão Carioca Peito de frango refogado com batata	Arroz / Feijão Carioca Carne de panela (acém) Salada de couve-flor cozida	Arroz / Feijão Carioca Carne moída com mandioquinha cozida Abacaxi	Arroz/ Feijão Carioca Lombo refogado Abóbora refogada Melão	Arroz/ Feijão Carioca Ovo mexido Salada cenoura cozida

*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	643,9	41	16	83

Felipe Xavier Manfra
Nutricionista
Responsável Técnico CRN-
3: 31328