



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 23/3/26	Terça-feira 24/3/26	Quarta-feira 25/3/26	Quinta-feira 26/3/26	Sexta-feira 27/3/26
JANTAR	Arroz/ Feijão Carioca Coxão mole refogado com batata	Arroz / Feijão Carioca Peito de frango refogado Espinafre refogado	Arroz / Feijão Carioca Carne moída refogada Salada de repolho Maçã	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoxa refogada Salada de pepino	Arroz/ Feijão Carioca Lombo refogado Salada cenoura cozida Abacaxi

*Cardápio sujeito a alterações

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA				
Ensino / Faixa Etária	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)
ENSINO DE JOVENS E ADULTOS	630,3	45	20	66

Felipe Xavier Manfra
 Nutricionista
 Responsável Técnico CRN-
 3: 31328