



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 30/3/26	Terça-feira 31/3/26	Quarta-feira 1/4/26	Quinta-feira 2/4/26	Sexta-feira 3/4/26
JANTAR	Arroz/ Feijão Carioca Coxão mole refogado Salada de chuchu cozido	Arroz / Feijão Carioca Peito de frango refogado Salada de cenoura cozida	Arroz / Feijão Carioca Ovo mexido Salada de brócolis cozido Caqui	Arroz/ Feijão Carioca Peixe cozido com batata, tomate e pimentão Melancia	FERIADO

*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	637,3	42	16	82

Felipe Xavier Manfra
Nutricionista
Responsável Técnico CRN-
3: 31328