



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) – Junho 2026

DATA	Segunda-feira 29/6/26	Terça-feira 30/6/26	Quarta-feira 1/7/26	Quinta-feira 2/7/26	Sexta-feira 3/7/26
JANTAR	Arroz/ Feijão Carioca Isclas de coxão mole refogadas Abobrinha refogada	Arroz / Feijão Preto Lombo refogado Salada de couve	Arroz / Feijão Carioca Carne moída refogada Salada de chuchu cozido Banana	Arroz/ Feijão Carioca Peito de Frango refogado Quiabo refogado	Arroz/ Feijão Carioca Ovo mexido Salada de beterraba cozida Maçã

*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	603,7	35	16	80

Felipe Xavier Manfra
Nutricionista
Responsável Técnico CRN-
3: 31328