



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) – Julho 2026

DATA	Segunda-feira 20/7/26	Terça-feira 21/7/26	Quarta-feira 22/7/26	Quinta-feira 23/7/26	Sexta-feira 24/7/26
JANTAR	RECESSO	RECESSO	Arroz/ Feijão Carioca Lombo refogado Salada de cenoura cozida	Arroz/ Feijão Carioca Carne moída refogada Salada de chuchu	Arroz/ Feijão Carioca Isclas de coxão mole refogadas Legumes refogados

*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	617,7	38	57	62

Felipe Xavier Manfra
Nutricionista
Responsável Técnico CRN-
3: 31328