



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 27/7/26	Terça-feira 28/7/26	Quarta-feira 29/7/26	Quinta-feira 30/7/26	Sexta-feira 31/7/26
JANTAR	Arroz/ Feijão Carioca	Arroz/ Feijão Carioca	Macarrão com molho de tomate	Arroz/ Feijão Carioca	Arroz/ Feijão Carioca
	Carne cozida com batata	Sobrecoxa refogada	Coxão mole refogado	Peito de frango refogado	Carne de panela (músculo) com mandioca
		Salada de escarola	Salada de chuchu	Salada de Cenoura cozida	
			Banana		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	556,8	34	18	65

Felipe Xavier Manfra
Nutricionista
Responsável Técnico CRN-
3: 31328