



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) – Agosto 2026

DATA	Segunda-feira 3/8/26	Terça-feira 4/8/26	Quarta-feira 5/8/26	Quinta-feira 6/8/26	Sexta-feira 7/8/26
JANTAR	Arroz/ Feijão Carioca	Arroz/ Feijão Preto	Arroz/ Feijão Carioca	Arroz/ Feijão Carioca	Arroz/ Feijão Carioca
	Sobrecoxa refogada	Lombo refogado	Ovo mexido	Peixe cozido desfiado com tomate, batata e pimentão	Acém refogado desfiado
	Abóbora refogada	Salada de couve Banana	Salada de beterraba cozida	Mexerica	Salada de acelga

*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	644,5	38	19	81

Felipe Xavier Manfra
Nutricionista
Responsável Técnico CRN-
3: 31328