

CARDÁPIO EMEF – ENSINO DE JOVENS E ADULTOS (EJA) – Agosto 2026

DATA	Segunda-feira 10/8/26	Terça-feira 11/8/26	Quarta-feira 12/8/26	Quinta-feira 13/8/26	Sexta-feira 14/8/26
JANTAR	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (Músculo) com batata	Arroz/ Feijão Carioca Peito de frango refogado Salada de almeirão	Arroz/ Feijão Carioca Carne moída refogada Abobrinha refogada Banana	Arroz/ Feijão Carioca Lombo cozido Farofa de cenoura com cebola e salsa	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoxa refogada Quiabo refogado Melancia

*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	711,5	48,7	19,4	84,4

Felipe Xavier Manfra
Nutricionista
Responsável Técnico CRN-
3: 31328