



Secretaria de Educação
Rua Bolívia, 470 - Jardim Santo Antônio - Caiçaras - SP
CEP: 07700-210 - Tel. 4442-7111

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

DATA	Segunda-feira 17/8/26	Terça-feira 18/8/26	Quarta-feira 19/8/26	Quinta-feira 20/8/26	Sexta-feira 21/8/26
JANTAR	Arroz/ Feijão Carioca Peito de frango cozido Abóbora refogada	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (acém) com mandioca Pera	Macarrão com molho de tomate Coxão mole refogado Salada de couve-flor cozida	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoxa refogada Salada de beterraba cozida Goiaba	Arroz/ Feijão Carioca Ovo cozido Salada de tomate

*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	668,9	44	20	76

Felipe Xavier Manfra
Nutricionista
Responsável Técnico CRN-
3: 31328