



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) – Setembro 2026

DATA	Segunda-feira 31/8/26	Terça-feira 1/9/26	Quarta-feira 2/9/26	Quinta-feira 3/9/26	Sexta-feira 4/9/26
JANTAR	Arroz/ Feijão Carioca Peito de frango cozido Salada de repolho roxo	Arroz/ Feijão Carioca Acém refogado com abobrinha Banana	Arroz/ Feijão Carioca Ovo mexido Salada de batata com cenoura e cebolinha	Arroz/ Feijão Preto Lombo refogado Acelga refogada	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoxa refogada Salada de vagem cozida 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	678,8	45	20	79

Felipe Xavier Manfra
Nutricionista
Responsável Técnico CRN-
3: 31328