



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 7/9/26	Terça-feira 8/9/26	Quarta-feira 9/9/26	Quinta-feira 10/9/26	Sexta-feira 11/9/26
JANTAR	Feriado	Arroz / Feijão Carioca Coxão mole refogado Salada de chuchu cozida	Arroz / Feijão Carioca Peixe cozido com batata, tomate e pimentão Melancia	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (acém) com mandioquinha	Macarrão com molho de tomate Peito de frango refogado Salada de cenoura cozida 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	639,8	43	16	81

Felipe Xavier Manfra
Nutricionista
Responsável Técnico CRN-
3: 31328