

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

DATA	Segunda-feira 28/9/26	Terça-feira 29/9/26	Quarta-feira 30/9/26	Quinta-feira 1/10/26	Sexta-feira 2/10/26
JANTAR	Arroz/ Feijão Carioca Acém cozido com batata doce	Arroz / Feijão Carioca Peito de frango refogado Salada de pepino Banana	CONSELHO	PLANEJAMENTO	Arroz/ Feijão Carioca Carne moída refogada Salada de cenoura cozida

*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	503,4	37	11	64

Felipe Xavier Manfra
 Nutricionista
 Responsável Técnico CRN-
 3: 31328