

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

DATA	Segunda-feira 12/10/26	Terça-feira 13/10/26	Quarta-feira 14/10/26	Quinta-feira 15/10/26	Sexta-feira 16/10/26
JANTAR	FERIADO	SUSPENSÃO DE AULA (ANTECIPAÇÃO DIA DOS PROFESSORES)	Arroz / Feijão Carioca Lombo refogado com cenoura	Pão com carne desfiada (coxão mole) com tomate, cebola e pimentão Suco integral	Arroz/ Feijão carioca Peito de frango refogado Salada de escarola 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	662,9	46,39	18,47	76,13

Felipe Xavier Manfra
Nutricionista
Responsável Técnico CRN-
3: 31328