

CARDÁPIO EMEF – ENSINO DE JOVENS E ADULTOS (EJA) – MARÇO 2024

DATA	Segunda-feira 04/03/24	Terça-feira 05/03/24	Quarta-feira 06/03/24	Quinta-feira 07/03/24	Sexta-feira 08/03/24
JANTAR	Arroz/ Feijão Carioca	Arroz/ Feijão Carioca	Macarrão com carne moída (Patinho) ao molho	Arroz /Feijão Carioca	Arroz /Feijão Carioca
	Lombo refogado	Peito de frango refogado com batata	Chuchu cozido	Acém refogado	Sobrecoxa refogada
	Abobrinha refogada	Melancia		Couve flor refogada	Beterraba cozida
				Banana	

*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	474,21	17	10	78


 Andressa B. G. Santos
 Nutricionista
 CRN 367895