



CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA



CARDÁPIO DE JUNHO 2019

Escola: CEMEB FUNDAMENTAL

SEGUNDA 3	TERÇA 4	QUARTA 5	QUINTA 6	SEXTA 7
ARROZ	ARROZ	MACARRÃO	ARROZ	SOPA DE MACARRÃO
OVOS COZIDOS	CARNE BOVINA MOÍDA	PERNIL DESFIADO	PEIXE	FRANGO
ABÓBORA REFOGADA	MOLHO TOMATE	MOLHO TOMATE	MOLHO TOMATE	BATATA
	ABOBRINHA REFOGADA	ESCAROLA BETERRABA	BATATA E CENOURA	CENOURA
LOURO	ALECRIM	VINAGRETE	COENTRO	SALSA E CEBOLINHA
SEGUNDA 10	TERÇA 11	QUARTA 12	QUINTA 13	SEXTA 14
ARROZ	ARROZ	MACARRÃO	PÃO	YAKISSOBA
OVOS MEXIDOS	CARNE BOVINA MOÍDA	PRIMAVERA	SALSICHA	FRANGO
TOMATE	MOLHO TOMATE	CENOURA ERVILHAS	MOLHO TOMATE	CENOURA E ACELGA
CHUCHU REFOGADO	BATATA DOCE	SALADA ACELGA VINAG.	SUCO DE MANGA	
ALECRIM	ALECRIM	MANJERICÃO		MANJERICÃO
SEGUNDA 17	18	QUARTA 19	QUINTA 20	SEXTA 21
ARROZ	ARROZ	MACARRÃO		
OVOS COZIDOS	LINGÜIÇA TOSCANA	FRANGO	FERIADO	PONTO
FEIJÃO	VIRADINHO DE	MOLHO TOMATE	NACIONAL	FACULTATIVO
ABÓBORA REFOGADA	ABOBRINHA	ALFACE E RABANETE VINAGRETE		
LOURO	CHEIRO VERDE	MANJERICÃO		
SEGUNDA 24	TERÇA 25	QUARTA 26	QUINTA 27	SEXTA 28
ARROZ	RISOTO	MACARRÃO	ARROZ	SOPA DE MACARRÃO
OVOS MEXIDOS	FRANGO	CARNE MOÍDA BOV E PTS	PERNIL	CARNE BOVINA TIRAS
FEIJÃO PRETO	CENOURA E ERVILHA	MOLHO TOMATE	MOLHO DE TOMATE	MANDIOQUINHA E CENOURA
MOLHO DE TOMATE	SUCO ABACAXI	REPOLHO VINAGRETE	CHUCHU REFOGADO	FRUTA BANANA
LOURO	HORTELÃ	MANJERICÃO	CHEIRO VERDE	ALHO PORÓ

OBSERVAÇÕES: CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

18 DIAS ÚTEIS

Raquel Coelho Sene  
Nutricionista-CRN-3698/SP  
UGM Educação Várzea Paulista

