



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA
CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



CARDÁPIO DE OUTUBRO 2019

		Escola:	CEMEB	APAE					
SEGUNDA	30	TERÇA	1	QUARTA	2	QUINTA	3	SEXTA	4
ARROZ	ARROZ	MACARRÃO	ARROZ	RISOTO					
OVOS COZIDOS COM TOMATE E CHEIRO VERDE	CARNE BOVINA TIRAS MOLHO TOMATE	CARNE BOV MOÍDA PTS MOLHO TOMATE	FRANGO	CARNE BOVINA MOÍDA CENOURA E VAGEM					
ABÓBORA REFOGADA	BATATA DOCE	SALADA ACELGA E	CHUCHU E ABÓBORA	SALADA REPOLHO VIN					
ALECRIM	TOMILHO	BETERRABA VINAGRETE	AÇAFRÃO	CHEIRO VERDE					
SEGUNDA	7	TERÇA	8	QUARTA	9	QUINTA	10	SEXTA	11
ARROZ	ARROZ	MACARRÃO	PÃO	ARROZ					
OVOS MEXIDOS COM TOMATE E CHEIRO VERDE	FRANGO	PRIMAVERA	SALSICHA	CARNE BOVINA TIRAS					
CHUCHU REFOGADO	BATATA E CENOURA	LEGUMES	MOLHO TOMATE	MOLHO TOMATE					
CHEIRO VERDE	REFOGADOS	ESCAROLA VINAGRETE	SUCO	ABOBINHA REFOGADA					
	AÇAFRÃO	MANJERICÃO		ALECRIM					
SEGUNDA	14	TERÇA	15	QUARTA	16	QUINTA	17	SEXTA	18
DIA DO PROFESSOR	ARROZ OVOS COZIDOS COM MOLHO DE TOMATE FEIJÃO LOURO	MACARRÃO CARNE BOV MOÍDA PTS MOLHO TOMATE SAL. REPOLHO VINAG MANJERICÃO	ARROZ FRANGO CENOURA REFOGADA FRUTA CHEIRO VERDE	POLENTA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE CENOURA SALADA CHICÓRIA VINA COM HORTELÃ					
SEGUNDA	21	TERÇA	22	QUARTA	23	QUINTA	24	SEXTA	25
ARROZ	ARROZ	MACARRÃO	ARROZ	YAKISSOBA					
OVOS MEXIDOS COM TOMATE E CHEIRO VERDE	LINGÜIÇA MOLHO TOMATE	PRIMAVERA LEGUMES	PERNIL DESFIADO MOLHO TOMATE	FRANGO					
FEIJÃO	CENOURA E ABOBRINHA	ALFACE RABANE VINAG	SALADA ACELGA VIN	ACELGA					
LOURO		MANJERICÃO	CHEIRO VERDE	MANJERICÃO					
SEGUNDA	28	TERÇA	29	QUARTA	30	QUINTA	31	SEXTA	
ARROZ	ARROZ	MACARRÃO	RISOTO						
OVOS COZIDOS COM	SALSICHA	PERNIL DESFIADO	FRANGO						
VINGRETE TOMATE	MOLHO TOMATE	MOLHO TOMATE	CENOURA E VAGEM						
ABÓBORA REFOGADA	CENOURA REFOGADA	SAL. ACELGA BETERRABA	VINAGRETE	CHEIRO VERDE					
ALECRIM	CHEIRO VERDE								

OBSERVAÇÕES: CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

21 LETIVOS

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

