



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA
CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



CARDÁPIO DE OUTUBRO 2019
Escola: CEMEB FUNDAMENTAL E EJA

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

OBSERVAÇÕES: CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

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