



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA  
CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



CARDÁPIO DE NOVEMBRO 2019

Escola: CEMEB FUNDAMENTAL E EJA

| SEGUNDA 4   | TERÇA 5  | QUARTA 6  | QUINTA 7   | SEXTA 8  |
|---|--|---|--|--|
| ARROZ<br>OVOS COZIDOS COM<br>TOMATE E CHEIRO VERDE<br>FEIJÃO<br>LOURO                 | ARROZ<br>FRANGO<br>MOLHO TOMATE<br>ABÓBORA E CHUCHU<br>AÇAFRÃO             | MACARRÃO<br>CARNE BOV MOÍDA PTS<br>MOLHO TOMATE<br>SAL. REPOLHO COLORIDO<br>VINAGRETE | ARROZ<br>CARNE BOV CUBOS<br>MOLHO TOMATE<br>BATATA REFOGADA<br>TOMILHO | RISOTO<br>FRANGO<br>CENOURA E VAGEM<br>FRUTA<br>CHEIRO VERDE                         |
| SEGUNDA 11  | TERÇA 12   | QUARTA 13   | QUINTA 14  | SEXTA 15   |
| ARROZ<br>OVOS MEXIDOS COM<br>TOMATE E CHEIRO VERDE<br>CHUCHU REFOGADO<br>CHEIRO VERDE | ARROZ<br>FRANGO<br>MOLHO TOMATE<br>ABOBRINHA REFOGADA<br>AÇAFRÃO           | MACARRÃO<br>PRIMAVERA<br>LEGUMES<br>ESCAROLA VINAGRETE<br>MANJERICÃO                  | PÃO<br>SALSICHA<br>MOLHO TOMATE<br>SUCO<br>CHEIRO VERDE                | FERIADO<br>NACIONAL  |
| SEGUNDA 18  | TERÇA 19   | QUARTA 20   | QUINTA 21  | SEXTA 22   |
| ARROZ<br>OVOS COZIDOS COM<br>VINAGRETE TOMATE<br>FEIJÃO<br>LOURO                      | ARROZ<br>FRANGO<br>MOLHO DE TOMATE<br>ABÓBORA REFOGADA<br>ALECRIM          | FERIADO<br>MUNICIPAL  | ARROZ<br>LINGUIÇA<br>CENOURA REFOGADA<br>CHEIRO VERDE                  | POLENTA<br>CARNE BOVINA MOÍDA<br>MOLHO TOMATE CENOURA<br>SUCO ABACAXI<br>COM HORTELÃ |
| SEGUNDA 25  | TERÇA 26   | QUARTA 27   | QUINTA 28  | SEXTA 29   |
| ARROZ<br>OVOS MEXIDOS COM<br>TOMATE E CHEIRO VERDE<br>ABÓBORA REFOGADA<br>ALECRIM     | ARROZ<br>CARNE BOV CUBOS<br>MOLHO TOMATE<br>CENOURA E ABOBRINHA<br>TOMILHO | MACARRÃO<br>PRIMAVERA<br>LEGUMES<br>ALFACE VINAGRETE<br>MANJERICÃO                    | PÃO<br>CARNE BOV MOÍDA PTS<br>MOLHO TOMATE<br>SUCO<br>CHEIRO VERDE     | YAKISSOBA<br>FRANGO<br>CENOURA<br>ACELGA<br>MANJERICÃO                               |

OBSERVAÇÕES: CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

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