



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA



CARDÁPIO DE MARÇO 2020  
Escola: CEMEB FUNDAMENTAL/EJA

SEGUNDA 2	TERÇA 3	QUARTA 4	QUINTA 5	SEXTA 6
ARROZ OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE FEIJÃO CHEIRO VERDE	ARROZ PERNIL DESFIADO MOLHO TOMATE ABÓBORA REFOGADA ALECRIM	MACARRÃO FRANGO MOLHO TOMATE SAL REPOLHO E CENOURA RALADA MANJERICÃO	RISOTO CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE CENOURA E VAGEM CHEIRO VERDE	POLENTA FRANGO MOLHO TOMATE E CENOURA SUCO ABACAXI HORTELÃ
SEGUNDA 9	TERÇA 10	QUARTA 11	QUINTA 12	SEXTA 13
ARROZ OVOS COZIDOS MOLHO TOMATE FEIJÃO CHEIRO VERDE	ARROZ FRANGO MOLHO TOMATE VIRADO ABOBRINHA CHEIRO VERDE	MACARRÃO CARNE BOV. MOÍDA MOLHO TOMATE MANJERICÃO SALADA ALFACE E BETERRABA RALADA VINAGRETE	PÃO SALSICHA MOLHO TOMATE E CENOURA SUCO MANGA CHEIRO VERDE	YAKISSOBA FRANGO MOLHO TOMATE ACELGA E CENOURA AÇAFRÃO
SEGUNDA 16	TERÇA 17	QUARTA 18	QUINTA 19	SEXTA 20
ARROZ OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE FEIJÃO CHEIRO VERDE	ARROZ CARNE BOVINA TIRAS MOLHO TOMATE MANDIOCA TOMILHO	MACARRÃO PRIMAVERA LEGUMES MOLHO TOMATE MANJERICÃO SALADA TOMATE E PEPINO VINAGRETE	ARROZ PEIXE MOLHO TOMATE BATATA E CENOURA COENTRO	RISOTO FRANGO MOLHO TOMATE CENOURA E VAGEM AÇAFRÃO
SEGUNDA 23	TERÇA 24	QUARTA 25	QUINTA 26	SEXTA 27
ARROZ OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE FEIJÃO CHEIRO VERDE	ARROZ FRANGO MOLHO TOMATE LEGUMES ALECRIM	MACARRÃO PERNIL DESFIADO MOLHO TOMATE MANJERICÃO SALADA REPOLHO VERDE E ROXO VINAGRETE	PÃO CARNE BOV. MOÍDA/ PTS MOLHO TOMATE SUCO MANGA CHEIRO VERDE	ARROZ FRANGO/AÇAFRÃO MOLHO TOMATE E CENOURA ABOBRINHA REFOGADA FRUTA MAÇÃ
SEGUNDA 30	TERÇA 31	QUARTA	QUINTA	SEXTA
ARROZ OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE FEIJÃO CHEIRO VERDE	ARROZ CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE CHUCHU REFOGADO ALECRIM			

OBSERVAÇÕES: CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

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

