



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA
CARDÁPIO SEMANAL AGOSTO 2021



Escola: CEMEB

EJA

SEMANA 1

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
2	3	4	5	6
ARROZ	RISOTO	MACARRÃO	ARROZ	POLENTA
FEIJÃO COM LOURO	ABOBORA E MILHO	CHUCHU	BATATA DOCE	CENOURA E CHUCHU
OVOS MEXIDOS	FRANGO COM ACAFRAO	CARNE BOVINA MOÍDA	CARNE BOVINA TIRAS	FRANGO
MOLHO TOMATE E CENOURA	MOLHO TOMATE E CHEIRO VERDE	MOLHO TOMATE E CENOURA	MOLHO DE TOMATE	MOLHO DE TOMATE
CHEIRO VERDE		MANJERICAO	TOMILHO	CHEIRO VERDE

SEMANA 2

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
9	10	11	12	13
ARROZ	RISOTO	MACARRÃO	ARROZ	YAKISSOBA
FEIJÃO COM LOURO	ABOBORA E VAGEM	ERVILHA	MANDIOCA	CENOURA E VAGEM
OVOS COZIDOS	FRANGO COM ACAFRAO	CARNE BOVINA MOÍDA	CARNE BOVINA TIRAS	FRANGO
MOLHO TOMATE E CENOURA	MOLHO TOMATE E CENOURA	MOLHO TOMATE E CENOURA	MOLHO TOMATE E CENOURA	ACELGA
CHEIRO VERDE	SALADA REPOLHO VINAG	MANJERICAO	TOMILHO	CHEIRO VERDE

SEMANA 3

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
16	17	18	19	20
ARROZ	RISOTO	MACARRÃO	ARROZ	SOPA MACARRÃO
FEIJÃO COM LOURO	CENOURA E VAGEM	CHUCHU	CENOURA E PIMENTAO	ABÓBORA CHUCHU
OVOS MEXIDOS	FRANGO COM ACAFRAO	CARNE BOVINA MOÍDA	PEIXE	CARNE BOVINA TIRAS
MOLHO TOMATE E CENOURA	MOLHO DE TOMATE	MOLHO TOMATE E CENOURA	MOLHO TOMATE E CEBOLA	MOLHO TOMATE
CHEIRO VERDE	SALADA ACELGA VINAG	MANJERICAO	CHEIRO VERDE	CHEIRO VERDE

SEMANA 4

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
23	24	25	26	27
ARROZ	RISOTO	MACARRÃO	ARROZ	SOPA CANJA ARROZ
FEIJÃO COM LOURO	CENOURA E VAGEM	ERVILHA	ABOBRINHA	CENOURA E BATATA
OVOS MEXIDOS	FRANGO COM ACAFRAO	CARNE BOVINA MOÍDA	CARNE BOVINA TIRAS	FRANGO
MOLHO TOMATE E CENOURA	MOLHO TOMATE E CENOURA	MOLHO TOMATE E CENOURA	MOLHO TOMATE	MOLHO TOMATE
CHEIRO VERDE	SALADA BETERRABA VIN	MANJERICAO	CHEIRO VERDE	CHEIRO VERDE

SEMANA 5

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
30	31			
ARROZ	RISOTO			
FEIJÃO	CENOURA E VAGEM			
OVOS MEXIDOS	FRANGO COM ACAFRAO			
MOLHO TOMATE E CENOURA	MOLHO TOMATE E CENOURA			
CHEIRO VERDE				

Composição Nutricional Média Semanal 20%- Referência EJA 19-60 anos

Calorias kcal	Carboidrato	Proteína g	Lipídeo g	Vitam.C mg	Vitam A mcg	Ferro mg
426	68,62	19,59	8,3	15,5	259,89	2,29

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

OBSERVAÇÃO: CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES.