



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA
CARDÁPIO SEMANAL 2021
Escola: CEMEB FUNDAMENTAL



AGOSTO

SEMANA 1

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

SEMANA 2

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

SEMANA 3

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

SEMANA 4

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

SEMANA 5

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

Composição Nutricional Média Semanal 20%- Referência Ensino Fundamental 06 a 10 anos						
Calorias kcal	Carboidrato g	Proteína g	Lípídeo g	Vitam.C mg	Vitam A mcg	Ferro mg
374,21	52,98	18,81	9,43	9,9	129,89	2,16

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

OBSERVAÇÃO: Cardápio sujeito a alterações.