



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA

CARDÁPIO SETEMBRO 2021



CEMEB EJA

SEMANA 1

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		1	2	3
		MACARRÃO CHUCHU CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E MANJERICAO	ARROZ CENOURA/BATATA PERNIL MOLHO DE TOMATE CHEIRO VERDE	ENTREGA CESTAS

SEMANA 2

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
6	7	8	9	10
PONTO FACULTATIVO	FERIADO NACIONAL	FRUTA MAÇÃ	MACARRÃO ERVILHA FRANGO PICADO MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICAO	ARROZ ABÓBORA CARNE BOVINA TIRAS MOLHO TOMATE E CENOURA SALADA BETERRABA VIN
				ENTREGA CESTAS

SEMANA 3

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
13	14	15	16	17
ARROZ FEIJÃO COM LOURO OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA CHEIRO VERDE	RISOTO CENOURA E CHEIRO VER FRANGO COM ACAFRAO MOLHO DE TOMATE SALADA ACELGA VINAG	FRUTA MAÇÃ	FERIADO MUNICIPAL	SOPA MACARRÃO ABÓBORA CHUCHU CARNE BOVINA TIRAS MOLHO TOMATE CHEIRO VERDE
				ENTREGA CESTAS

SEMANA 4

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
20	21	22	23	24
ARROZ FEIJÃO COM LOURO OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA CHEIRO VERDE	RISOTO CENOURA FRANGO COM ACAFRAO MOLHO TOMATE E CENOURA SALADA REPOLHO 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 5

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
27	28	29	30	
ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA CHEIRO VERDE	RISOTO ABÓBORA FRANGO COM ACAFRAO MOLHO TOMATE E CENOURA SALADA PEPINO VINAG	YAKISSOBA CENOURA CARNE BOVINA TIRAS ACELGA CHEIRO VERDE FRUTA BANANA	POLENTA CENOURA E CHUCHU CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE CHEIRO VERDE	ENTREGA CESTAS

OBSERVAÇÕES: CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Composição Nutricional Média Semanal 20%- Referência EJA 19-60 anos						
Calorias kcal	Carboidrato g	Proteína g	Lipídeo g	Vitam.C mg	Vitam A ug	Ferro mg

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