



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA
CARDÁPIO SEMANAL 2021



Escola: CEMEB

EJA

OUTUBRO

SEMANA 1

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
				ENTREGA DE CESTAS

SEMANA 2

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
4	5	6	7	8
ARROZ FEIJÃO COM LOURO OVOS COZIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA CHEIRO VERDE	RISOTO ABOBORA FRANGO COM ACAFRÃO MOLHO TOMATE E CENOURA	MACARRÃO MILHO CARNE BOVINA TIRAS MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICAO	PÃO CHEIRO VERDE CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA SUCO	ENTREGA DE CESTAS

SEMANA 3

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
11	12	13	14	15
PONTO FACULTATIVO	FERIADO NACIONAL	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	DIA DO PROFESSOR FERIADO ESCOLAR

SEMANA 4

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
18	19	20	21	22
ARROZ FEIJÃO COM LOURO OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA CHEIRO VERDE	ARROZ BATATA DOCE CARNE BOVINA TIRAS MOLHO TOMATE E CENOURA SALADA BETERRABA VIN	MACARRÃO CHUCHU PERNIL DESFIADO MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICAO	PÃO CHEIRO VERDE CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA SUCO	ENTREGA DE CESTAS

SEMANA 5

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
25	26	27	28	29
ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA CHEIRO VERDE	RISOTO ABÓBORA CARNE MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA SAL PEPINO VINAG	YAKISSOBA CENOURA E VAGEM FRANGO ACELGA CHEIRO VERDE	ARROZ ABOBRINHA CARNE BOVINA TIRAS MOLHO DE TOMATE CHEIRO VERDE	DIA DO FUNCIONARIO PÚBLICO

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
431,92	68,09	20,11	8,42	7,41	25,27	3,41

Raquel

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