

**PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA**

CARDÁPIO SEMANAL 2021

Escola: CEMEB

EJA

NOVEMBRO

**SEMANA 1**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
1	2	3	4	5
PONTO FACULTATIVO	FERIADO NACIONAL	ARROZ FEIJÃO COM LOURO OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA CHEIRO VERDE	ARROZ ABOBRINHA CARNE BOVINA TIRAS MOLHO DE TOMATE TOMILHO	MACARRÃO CENOURA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE MANJERICAO

SEMANA 2

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
8	9	10	11	12
ARROZ FEIJÃO COM LOURO OVOS COZIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA CHEIRO VERDE	RISOTO ABÓBORA FRANGO COM ACAFRAO MOLHO TOMATE E CENOURA SALADA REPOLHO VINAG	MACARRÃO CHUCHU CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICAO MAÇÃ	ARROZ ABOBRINHA CARNE BOVINA TIRAS MOLHO TOMATE E CENOURA TOMILHO	YAKISSOBA CENOURA FRANGO MOLHO SHOYO CHEIRO VERDE


SEMANA 3

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
15	16	17	18	19
FERIADO NACIONAL	ARROZ FEIJÃO COM LOURO OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA CHEIRO VERDE SALADA BETERRABA VIN	MACARRÃO ERVILHA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICAO	ARROZ CHUCHU FRANGO MOLHO TOMATE AÇAFRÃO	MACARRÃO CENOURA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE MANJERICAO

SEMANA 4

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
22	23	24	25	26
ARROZ FEIJÃO COM LOURO OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA CHEIRO VERDE	ARROZ ABOBRINHA PERNIL MOLHO TOMATE E CENOURA SALADA ALFACE VINAG	MACARRÃO CHUCHU CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICAO MAÇÃ	ARROZ ABÓBORA CARNE BOVINA TIRAS MOLHO TOMATE CHEIRO VERDE	MACARRÃO CENOURA FRANGO MOLHO TOMATE CHEIRO VERDE

SEMANA 5

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
29	30			
ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA CHEIRO VERDE	ARROZ CENOURA FRANGO COM ACAFRAO MOLHO TOMATE E CENOURA SALADA PEPINO VINAG			 Raquel Coelho Sene Nutricionista-CRN-3698/SP UGM Educação Várzea Paulista

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
397,39	60,16	18,46	9,07	6,94	26,5	2,81