



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA
CARDÁPIO SEMANAL 2022
CEMEB EJA

ABRIL

SEMANA 1

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
				1
				ARROZ ABOBRINHA CARNE BOVINA EM CUBOS MOLHO TOMATE E CENOURA ALECRIM MAÇA

SEMANA 2

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
4	5	6	7	8
ARROZ ABÓBORA OVOS COZIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO COM LOURO MELÃO	RISOTO ALHO PORÓ CENOURA / VAGEM CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE SUCO BANANA	MACARRÃO SAL CHICÓRIA E CENOURA RALADA VINAGRETE FRANGO EM TIRAS MOLHO DE TOMATE MANJERICÃO BANANA	ARROZ BATATA E CENOURA PEIXE MOLHO DE TOMATE COENTRO MELANCIA	ARROZ BATATA DOCE COM ALECRIM CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO COM LOURO MAÇA

SEMANA 3

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
11	12	13	14	15
ARROZ CHUCHU / TOMATE OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO COM LOURO MELANCIA	ARROZ VIRADO DE ABOBRINHA PERNIL CUBOS MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO PRETO COM LOURO ABACAXI	YAKISSOBA CENOURA / VAGEM / ACELGA FRANGO EM TIRAS MOLHO TOMATE MANJERICÃO BANANA	PONTO FACULTATIVO	FERIADO NACIONAL

SEMANA 4

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
18	19	20	21	22
ARROZ ABÓBORA OVOS COZIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO COM LOURO MELÃO	ARROZ MANDIOCA CARNE BOVINA TIRAS MOLHO DE TOMATE SUCO BANANA	MACARRÃO SAL ALFACE E BETERRABA RALADA VINAGRETE FRANGO MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICÃO BANANA	FERIADO NACIONAL	PONTO FACULTATIVO


SEMANA 5

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
25	26	27	28	29
ARROZ CHUCHU / TOMATE OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO COM LOURO MELANCIA	ARROZ ABÓBORA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE TOMILHO ABACAXI	MACARRÃO SAL REPOLHO COLORIDO VINAGRETE CARNE BOVINA MOÍDA E PTS MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICÃO BANANA	PAO SUCO FRANGO DESFIADO MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICÃO TANGERINA	RISOTO AÇAFRÃO CENOURA COXA E SOBRECOXA FRANGO MOLHO DE TOMATE CHEIRO VERDE BOLINHO AO LEITE

OBSERVAÇÃO: Cardápio sujeito a alterações.

Composição Nutricional Média Semanal 30%- Referência EJA 19-30 anos

Calorias	Carboidrato g	Proteína g	Lípideo g
601,70	27,67	11,60	93,55


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