



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA
CARDÁPIO SEMANAL 2022
CEMEB EJA

MAIO

SEMANA 1

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
2	3	4	5	6
ARROZ CHUCHU E TOMATE OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO COM LOURO MELANCIA	ARROZ ABOBRINHA / CENOURA FRANGO EM TIRAS MOLHO DE TOMATE AÇAFRÃO MAÇÃ	MACARRÃO SALADA REPOLHO COLORIDO VINAGRETE CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICÃO BANANA	ARROZ MANDIOCA CARNE BOVINA TIRAS MOLHO TOMATE E CENOURA TOMILHO ABACAXI	SOPA MACARRÃO CHUCHU / CENOURA CARNE BOVINA MOÍDA FEIJÃO CHEIRO VERDE BANANA

SEMANA 2

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
9	10	11	12	13
ARROZ ABÓBORA OVOS COZIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO COM LOURO MELANCIA	RISOTO ALHO PORÓ CENOURA / VAGEM CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE SUCO BANANA	MACARRÃO SALADA CHICÓRIA /CENOURA RALADA FRANGO EM TIRAS MOLHO TOMATE MANJERICÃO BANANA	ARROZ BATATA / CENOURA PEIXE MOLHO DE TOMATE COENTRO SALADA DE FRUTAS	POLENTA SUCO ABACAXI COM HORTELÃ FRANGO EM TIRAS MOLHO DE TOMATE CHEIRO VERDE BANANA

SEMANA 3

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
16	17	18	19	20
ARROZ CHUCHU E TOMATE OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO COM LOURO MELANCIA	ARROZ VIRADINHO ABOBRINHA PERNIL DESFIADO MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO PRETO COM LOURO MAÇÃ	MACARRÃO SALADA ALFACE/BETERRABA PRIMAVERA MOLHO TOMATE MANJERICÃO BANANA	ARROZ BATATA DOCE CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA ALECRIM MAÇÃ	YAKISSOBA CENOURA /VAGEM /ACELGA FRANGO EM TIRAS MOLHO DE TOMATE MANJERICÃO BANANA

SEMANA 4

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
23	24	25	26	27
ARROZ ABÓBORA OVOS COZIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO COM LOURO MELANCIA	RISOTO AÇAFRÃO CENOURA / VAGEM FRANGO MOLHO TOMATE E CENOURA SUCO BANANA	MACARRÃO SALADA ALFACE/BETERRABA CARNE BOVINA TIRAS MOLHO TOMATE MANJERICÃO BANANA	PÃO SUCO FRANGO DESFIADO MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICÃO TANGERINA	ARROZ CHUCHU / ABÓBORA CARNE BOVINA CUBOS MOLHO TOMATE E CENOURA ALHO PORÓ BOLINHO AO LEITE

SEMANA 5

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
30	31			
ARROZ CHUCHU E TOMATE OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO COM LOURO MELANCIA	ARROZ ABOBRINHA CARNE BOVINA CUBOS MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO COM LOURO MAÇÃ			

OBSERVAÇÃO: Cardápio sujeito a alterações.

Composição Nutricional Média Semanal - Referência - PNAE

Calorias	Proteína g	Lípideo g	Carboidrato g	Sódio
632,81	28,79	12,21	98,71	807,22


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