



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA

CARDÁPIO SEMANAL 2022

CEMEB FUNDAMENTAL EJA

OUTUBRO

SEMANA 1

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
3	4	5	6	7
ARROZ CHUCHU E TOMATE OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO COM LOURO	ARROZ MANDIOQUINHA COM CENOURA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA TOMILHO	MACARRÃO SALADA REPOLHO COLORIDO VINAGRETE CARNE BOVINA MOÍDA E PTS MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICÃO	ARROZ ABOBRINHA FRANGO EM TIRAS MOLHO TOMATE AÇAFRÃO	ARROZ CHUCHU E ABÓBORA CARNE BOVINA EM BUBOS MOLHO TOMATE ALHO PORÓ
MELANCIA	MAÇÃ	BANANA	MAÇÃ	MAMÃO

SEMANA 2

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
10	11	12	13	14
ARROZ ABÓBORA OVOS COZIDOS MOLHO TOMATE FEIJÃO COM LOURO	PÃO SUCO SALSICHA MOLHO TOMATE E CENOURA CHEIRO VERDE	FERIADO NACIONAL	ARROZ BATATA DOCE COM ALECRIM CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO	MACARRÃO SALADA CHICÓRIA E CENOURA VINAGRETE FRANGO EM TIRAS MOLHO TOMATE MANJERICÃO
MAÇÃ	BANANA		MAÇÃ	BANANA

SEMANA 3

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
17	18	19	20	21
ARROZ CHUCHU E TOMATE OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO COM LOURO	ARROZ VIRADO DE ABOBRINHA PERNIL DESFIADO MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO PRETO	MACARRÃO SALADA ALFACE E BETERRABA VINAGRETE PRIMAVERA MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICÃO	ARROZ ABÓBORA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE TOMILHO	YAKISSOBA CENOURA / VAGEM / ACELGA FRANGO EM TIRAS MOLHO TOMATE MANJERICÃO
MELANCIA	MAÇÃ	BANANA	MAÇÃ	BANANA

SEMANA 4

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
24	25	26	27	28
ARROZ ABÓBORA OVOS COZIDOS MOLHO TOMATE FEIJÃO COM LOURO	RISOTO DE AÇAFRÃO CENOURA E VAGEM FRANGO MOLHO DE TOMATE SUCO	MACARRÃO SALADA PEPINO COM TOMATE VINAGRETE CARNE BOVINA EM CUBOS MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICÃO	ARROZ CENOURA COXA E SOBRECOPA FRANGO MOLHO DE TOMATE FEIJÃO	ARROZ MANDIOCA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE E CENOURA TOMILHO
MAÇÃ	BANANA	BANANA	BOLINHO AO LEITE	ABACAXI

SEMANA 5

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
31				
PONTO FACULTATIVO				

OBSERVAÇÃO: Cardápio sujeito a alterações.

Composição Nutricional Média Semanal - Referência - PNAE				
Calorias	Proteína g	Lípideo g	Carboidrato g	Sódio


Raquel Coelho Sene