



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA

CARDÁPIO SEMANAL 2022

CEMEB FUNDAMENTAL EJA

NOVEMBRO

SEMANA 1

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	1	2	3	4
	PONTO FACULTATIVO	FERIADO NACIONAL	ARROZ CHUCHU COM TOMATE OVOS MEXIDOS MOLHO DE TOMATE FEIJÃO MAÇÃ	MACARRÃO SALADA REPOLHO E BETERRABA RALADA VINAG PRIMAVERA MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICÃO MELANCIA

SEMANA 2

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
7	8	9	10	11
ARROZ ABÓBORA OVOS COZIDOS MOLHO TOMATE FEIJÃO COM LOURO MELANCIA	ARROZ BATATA E CENOURA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE FEIJÃO MELÃO	MACARRÃO SALADA ACELGA E BETERRABA RALADA VINAG FRANGO EM TIRAS MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICÃO BANANA	PÃO SUCO FRANGO DESFIADO MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICÃO MAÇÃ	POLENTA CENOURA E CHUCHU CARNE BOVINA MOÍDA E PTS MOLHO DE TOMATE SUCO ABACAXI E HORTELÃ BANANA

SEMANA 3

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
14	15	16	17	18
PONTO FACULTATIVO	FERIADO NACIONAL	ARROZ CHUCHU E TOMATE OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO COM LOURO MELANCIA	ARROZ VIRADO ABOBRINHA PERNIL DESFIADO MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO PRETO E LOURO BANANA	YAKISSOBA CENOURA / VAGEM / ACELGA FRANGO EM TIRAS MOLHO TOMATE MANJERICÃO MAMÃO

SEMANA 4

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
21	22	23	24	25
ARROZ ABÓBORA OVOS COZIDOS MOLHO TOMATE FEIJÃO COM LOURO MELANCIA	ARROZ BATATA E CENOURA PEIXE MOLHO DE TOMATE COENTRO SALADA FRUTAS	MACARRÃO SALADA ALFACE E CENOURA RALADA VINAG PRIMAVERA MOLHO TOMATE MANJERICÃO BANANA	ARROZ ABOBRINHA E CENOURA CARNE BOVINA EM CUBOS MOLHO TOMATE E CENOURA ALHO PORÓ MAMÃO	ARROZ BETERRABA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA TOMILHO MELÃO

SEMANA 5

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
28	29	30		
ARROZ CHUCHU E TOMATE OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO COM LOURO MELÃO	ARROZ ABÓBORA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE TOMILHO BANANA	ARROZ CENOURA COXA E SOBRECOXA FRANGO MOLHO DE TOMATE FEIJÃO BOLINHO AO LEITE		

OBSERVAÇÃO: Cardápio sujeito a alterações.

Composição Nutricional Média Semanal - Referência - PNAE

Calorias	Proteína g	Lípido g	Carboidrato g	Sódio
578,77	25,32	11,84	90,06	768,31

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