

**PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA****CARDÁPIO SEMANAL 2022****CEMEB FUNDAMENTAL EJA****DEZEMBRO****SEMANA 1**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
			<b>1</b>	<b>2</b>
			RISOTO DE AÇAFRÃO	ARROZ
			CENOURA E SALSA	ABOBRINHA
			FRANGO DESFIADO	CARNE BOVINA MOÍDA
			MOLHO TOMATE	MOLHO TOMATE E CENOURA
			SUCO	TOMILHO
			BANANA	MELANCIA

**SEMANA 2**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
ARROZ	ARROZ	MACARRÃO	ARROZ	ARROZ
CHUCHU REFOGADO	CENOURA REFOGADA	SALADA ALAFACE E BETERRABA RALADA	ABOBRINHA REFOGADA	ABÓBORA REFOGADA
OVOS MEXIDOS	FRANGO DESFIADO	CARNE BOVINA MOÍDA	FRANGO DESFIADO	CARNE BOVINA MOÍDA
MOLHO TOMATE E CENOURA	MOLHO TOMATE	MOLHO TOMATE E CENOURA	MOLHO TOMATE E CENOURA	MOLHO TOMATE
FEIJÃO COM LOURO	FEIJÃO COM LOURO	MANJERICÃO	ALECRIM	FEIJÃO COM LOURO
MELANCIA	MAÇÃ	BANANA	FRUTA OU BISCOITO	FRUTA OU BISCOITO

**SEMANA 3**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
ARROZ OU POLENTA OU MACARRÃO	ARROZ OU POLENTA OU MACARRÃO	ARROZ OU POLENTA OU MACARRÃO	ARROZ OU POLENTA OU MACARRÃO	ARROZ OU POLENTA OU MACARRÃO
CHUCHU OU CENOURA OU ABOBRINHA OU ABÓBORA REFOGADOS	CHUCHU OU CENOURA OU ABOBRINHA OU ABÓBORA REFOGADOS	CHUCHU OU CENOURA OU ABOBRINHA OU ABÓBORA REFOGADOS	CHUCHU OU CENOURA OU ABOBRINHA OU ABÓBORA REFOGADOS	CHUCHU OU CENOURA OU ABOBRINHA OU ABÓBORA REFOGADOS
OVOS OU FRANGO OU CARNE BOVINA	OVOS OU FRANGO OU CARNE BOVINA	OVOS OU FRANGO OU CARNE BOVINA	OVOS OU FRANGO OU CARNE BOVINA	OVOS OU FRANGO OU CARNE BOVINA
MOLHO TOMATE E CENOURA	MOLHO TOMATE E CENOURA	MOLHO TOMATE E CENOURA	MOLHO TOMATE E CENOURA	MOLHO TOMATE E CENOURA
FEIJÃO COM LOURO	FEIJÃO COM LOURO	MANJERICÃO	FEIJÃO COM LOURO	MANJERICÃO
FRUTA OU BISCOITOS	FRUTA OU BISCOITOS	FRUTA OU BISCOITOS	FRUTA OU BISCOITOS	FRUTA OU BISCOITOS

**SEMANA 4**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
ESCOLAR	ESCOLAR	ESCOLAR	ESCOLAR	ESCOLAR

**SEMANA 5**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
ESCOLAR	ESCOLAR	ESCOLAR	ESCOLAR	ESCOLAR

OBSERVAÇÃO: Cardápio sujeito a alterações.

Composição Nutricional Média Semanal - Referência - PNAE				
Calorias	Proteína g	Lipídeo g	Carboidrato g	Sódio
591,45	24,72	11,80	93,50	721,45