



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA
CARDÁPIO SEMANAL 2023
CEMEB EJA

FEVEREIRO

SEMANA 1

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
30	31	1	2	3
			ARROZ	ARROZ
			CHUCHU	MANDIOQUINHA E CENOURA
			FRANGO	CARNE BOVINA TIRAS
			MOLHO TOMATE E CENOURA	MOLHO TOMATE
			CHEIRO VERDE	TOMILHO
			MELÃO	BANANA

SEMANA 2

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
6	7	8	9	10
ARROZ	RISOTO ALHO PORÓ	MACARRÃO	ARROZ	MACARRÃO
ABÓBORA REFOGADA	CENOURA E VAGEM	SALADA REPOLHO E CENOURA RALADA	BATATA REFOGADA	CHUCHU E CENOURA
OVOS COZIDOS COM MOLHO DE TOMATE FEIJÃO COM LOURO	CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE SUCO	FRANGO EM TIRAS MOLHO DE TOMATE MANJERICÃO	CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE E CENOURA FEIJÃO COM LOURO	CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE SALSA E CEBOLINHA
MELANCIA	ABACAXI	BANANA	MELÃO	BANANA

SEMANA 3

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
13	14	15	16	17
ARROZ	ARROZ	MACARRÃO	ARROZ	YAKISSOBA
CHUCHU COM TOMATE	VIRADO DE ABOBRINHA	SALADA ALFACE E BETERRABA RALADA	ABOBRINHA REFOGADA	CENOURA/ VAGEM/ ACELGA
OVOS MEXIDOS COM MOLHO DE TOMATE FEIJÃO COM LOURO	PERNIL DESFIADO MOLHO DE TOMATE E CENOURA FEIJÃO PRETO COM LOURO	PRIMAVERA MOLHO DE TOMATE E CENOURA MANJERICÃO	CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE E CENOURA TOMILHO	FRANGO EM TIRAS MOLHO DE TOMATE MANJERICÃO
MELANCIA	MAÇÃ	BANANA	MELÃO	BANANA

SEMANA 4


SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
20	21	22	23	24
PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO ATÉ 12 HORAS	MACARRÃO SALADA PEPINO COM TOMATE VINAGRETE FRANGO DESFIADO MOLHO DE TOMATE E CENOURA CHEIRO VERDE	ARROZ ABOBRINHA CARNE BOVINA CUBOS FEIJÃO COM LOURO MOLHO DE TOMATE
			BISCOITOS	BISCOITOS

SEMANA 5

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
27	28			
ARROZ	ARROZ			
CHUCHU COM TOMATE	CENOURA			
OVOS MEXIDOS COM MOLHO DE TOMATE FEIJÃO COM LOURO	COXA E SOBRECOXA FRANGO MOLHO DE TOMATE SALSA E CEBOLINHA			
MELANCIA	BOLINHO AO LEITE			

OBSERVAÇÃO: Cardápio sujeito a alterações.

Composição Nutricional Média Semanal 30%- Referência EJA 19-30 anos			
Calorias	Carboidrato g	Proteína g	Lípídeo g
624,41	98,04	26,81	12,64


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