



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA  
CARDÁPIO SEMANAL 2023  
CEMEB FUNDAMENTAL

MARÇO

SEMANA 1

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		1	2	3
		MACARRÃO SALADA PEPINO COM TOMATE VINAGRETE CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICÃO	PÃO SUCO FRANGO DESFIADO MOLHO TOMATE E CENOURA CHERO VERDE	ARROZ ABOBRINHA E CENOURA FRANGO EM TIRAS MOLHO DE TOMATE FEIJÃO
		BANANA	MAÇÃ	FRUTA DA ÉPOCA

SEMANA 2

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
6	7	8	9	10
ARROZ CHUCHU COM TOMATE OVOS MEXIDOS COM MOLHO DE TOMATE FEIJÃO COM LOURO MELANCIA	RISOTO ALHO PORÓ CENOURA E VAGEM CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE SUCO BANANA	MACARRÃO SALADA REPOLHO COM VINAGRETE FRANGO EM TIRAS MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICÃO BANANA	ARROZ BATATA E CENOURA PEIXE MOLHO DE TOMATE COENTRO SALADA DE FRUTAS	ARROZ BATATA DOCE COM ALECRIM CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO MAÇÃ

SEMANA 3

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

SEMANA 4

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
20	21	22	23	24
PONTO FACULTATIVO	FERIADO MUNICIPAL	ARROZ ABÓBORA REFOGADA OVOS COZIDOS MOLHO DE TOMATE FEIJÃO COM LOURO MELANCIA	MACARRÃO SALADA PEPINO COM TOMATE VINAGRETE FRANGO DESFIADO MOLHO TOMATE E CENOURA CHEIRO VERDE MAÇÃ	ARROZ ABOBRINHA CARNE BOVINA CUBOS FEIJÃO COM LOURO MOLHO DE TOMATE BANANA

SEMANA 5

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
27	28	29	30	31
MACARRÃO À CARBONARA OVOS CARNE PORCO PICADINHA MOLHO DE CENOURA MELANCIA	ARROZ CENOURA COXA E SOBRECORA MOLHO DE TOMATE SALSA E CEBOLINHA MAÇÃ	MACARRÃO SALADA ACELGA E BETERRABA RALADA VINAG CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICÃO BANANA	ARROZ ABÓBORA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE TOMILHO ABACAXI	POLENTA CENOURA FRANGO EM TIRAS MOLHO DE TOMATE SALSA E CEBOLINHA 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
625,97	28,60	12,79	96,39

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