



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA  
CARDÁPIO SEMANAL 2023  
CEMEB EJA

ABRIL

**SEMANA 1**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
ARROZ CHUCHU COM TOMATE OVOS MEXIDOS COM MOLHO DE TOMATE FEIJÃO COM LOURO MELANCIA	ARROZ MANDIOQUINHA E CENOURA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA TOMILHO BANANA	PÃO SUCO FRANGO DESFIADO MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICÃO ABACAXI	PONTO FACULTATIVO	FERIADO NACIONAL

**SEMANA 2**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
MACARRÃO À CARBONARA OVOS CARNE PORCO PICADINHA MOLHO DE CENOURA BISCOITOS	RISOTO ALHO PORÓ CENOURA E VAGEM CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE SUCO MAMÃO	MACARRÃO SALADA REPOLHO ROXO E VERDE VINAGRETE FRANGO EM TIRAS MOLHO TOMATE MANJERICÃO BANANA	PÃO SUCO CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA TOMILHO MAÇA	ARROZ BATATA DOCE COM ALECRIM FRANGO EM TIRAS MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO SALADA DE FRUTAS

**SEMANA 3**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
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	ARROZ MANDIOCA COZIDA COM CHEIRO VERDE CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE FEIJÃO COM LOURO BANANA	MACARRÃO SALADA ALFACE E BETERRABA RALADA VINAG PRIMAVERA MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICÃO BANANA	FERIADO NACIONAL

**SEMANA 4**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
MACARRÃO À CARBONARA OVOS CARNE PORCO PICADINHA MOLHO DE CENOURA MELANCIA	RISOTO AÇAFRÃO CENOURA E VAGEM CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE SUCO MELÃO	YAKISSOBA ACELGA /CENOURA / VAGEM FRANGO MOLHO TOMATE E CENOURA CHEIRO VERDE MAÇA	ARROZ CENOURA COM SALSA E CEBOLINHA COXA E SOBRECOXA FRANGO MOLHO DE TOMATE FEIJÃO COM LOURO BANANA	SOPA MACARRÃO CHUCHU E CENOURA CARNE BOVINA EM CUBOS MOLHO DE TOMATE SALSA E CEBOLINHA BOLINHO AO LEITE

**SEMANA 5**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA

OBSERVAÇÃO: Cardápio sujeito a alterações.

Composição Nutricional Média Semanal 30%- Referência Fundamental 6 - 10 anos			
Calorias	Proteína g	Lípídeo g	Carboidrato g
626,24	25,94	13,81	96,48

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