



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA  
CARDÁPIO SEMANAL 2023  
CEMEB EJA

MAIO

**SEMANA 1**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
FERIADO NACIONAL	ARROZ CHUCHU REFOGADO OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO COM LOURO MAÇÃ	MACARRÃO SALADA DE REPOLHO COLORIDO VINAGRETE CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICÃO BANANA	PÃO SUCO FRANGO DESFIADO MOLHO TOMATE E CENOURA CHEIRO VERDE ABACAXI	ARROZ ABOBRINHA E CENOURA REFOGADA FRANGO COM AÇAFRÃO MOLHO DE TOMATE FEIJÃO FRUTA DA ÉPOCA

**SEMANA 2**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
MACARRÃO CARBONARA OVOS E PERNIL MOLHO TOMATE E CENOURA CHEIRO VERDE MELANCIA	RISOTO DE ALHO PORÓ CENOURA E VAGEM CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE SUCO BANANA	MACARRÃO SALADA DE PEPINO COM TOMATE VINAGRETE SARDINHA MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICÃO ABACAXI	ARROZ BATATA E CENOURA FRANGO EM TIRAS MOLHO TOMATE E CENOURA CHEIRO VERDE MAÇÃ	SOPA MACARRÃO CARÁ E ABÓBORA CARNE BOVINA CUBOS MOLHO DE TOMATE FEIJÃO BANANA

**SEMANA 3**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
ARROZ CHUCHU REFOGADO OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO COM LOURO MAÇÃ	ARROZ VIRADO DE ABORINHA PERNIL EM CUBOS MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO PRETO COM LOURO BANANA	MACARRÃO SALADA DE ALFACE COM BETERRABA RALADA PRIMAVERA MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICÃO ABACAXI	PÃO SUCO CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA CHEIRO VERDE MAÇÃ	YAKISSOBA ACELGA CENOURA FRANGO EM TIRAS MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICÃO BANANA

**SEMANA 4**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
MACARRÃO CARBONARA OVOS E PERNIL MOLHO TOMATE E CENOURA CHEIRO VERDE MELANCIA	RISOTO DE AÇAFRÃO CENOURA E VAGEM FRANGO DESFIADO MOLHO DE TOMATE SUCO BANANA	MACARRÃO SALADA DE REPOLHO E CENOURA VINAGRETE ALMÔDEGAS BOVINA MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICÃO ABACAXI	ARROZ MANDIOCA COZIDA COM TOMILHO CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE FEIJÃO MAÇÃ	ARROZ BATATA DOCE COM ALECRIM COXA E SOBRECORA MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO MAMÃO

**SEMANA 5**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>		
ARROZ ABÓBORA REFOGADA OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO COM LOURO MAÇÃ	MACARRÃO SALADA DE PEPINO COM TOMATE VINAGRETE PERNIL CUBOS MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICÃO BANANA	POLENTA SUCO ABACAXI COM HORTELÃ FRANGO DESFIADO MOLHO TOMATE E CENOURA CHEIRO VERDE BOLINHO AO LEITE		

OBSERVAÇÃO: Cardápio sujeito a alterações.

Composição Nutricional Média Semanal 30%- Referência Fundamental 6 - 10 anos			
Calorias	Proteína g	Lípídeo g	Carboidrato g
796,83	31,75	20,62	120,57

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