



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA
CARDÁPIO SEMANAL 2023
EJA

JUNHO

SEMANA 1

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
			1	2
			ARROZ MANDIOCA REFOGADA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO COM LOURO MAMÃO	ARROZ ABOBRINHA E CENOURA REFOGADA FRANGO COM AÇAFRÃO MOLHO DE TOMATE FEIJÃO MAÇA

SEMANA 2

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
5	6	7	8	9
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	FERIADO NACIONAL	PONTO FACULTATIVO

SEMANA 3

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
12	13	14	15	16
ARROZ CHUCHU REFOGADO OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO COM LOURO MAÇA	ARROZ ABOBRINHA REFOGADA PERNIL EM CUBOS MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO PRETO COM LOURO ABACAXI	MACARRÃO SALADA DE ALFACE COM BETERRABA RALADA VINAG PRIMAVERA MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICÃO BANANA	PÃO SUCO SALSICHA MOLHO TOMATE E CENOURA CHEIRO VERDE DOCINHO DE ABÓBORA	YAKISSOBA ACELGA CENOURA FRANGO EM TIRAS MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICÃO FRUTA DA ÉPOCA

SEMANA 4

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
19	20	21	22	23
MACARRÃO CARBONARA OVOS E PERNIL MOLHO TOMATE E CENOURA CHEIRO VERDE MELANCIA	ARROZ ABÓBORA REFOGADA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE TOMILHO ABACAXI	MACARRÃO SALADA DE REPOLHO E CENOURA VINAGRETE FRANGO EM TIRAS MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICÃO BANANA	ARROZ CHUCHU E TOMATE REFOGADO COXA E SOBRECOXA DE FRANGO MOLHO DE TOMATE ALECRIM MAMÃO	RISOTO DE ALHO PORÓ CENOURA E VAGEM CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE SUCO ABACAXI

SEMANA 5

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
26	27	28	29	30
ARROZ CHUCHU REFOGADO OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO COM LOURO MELANCIA	RISOTO DE AÇAFRÃO CENOURA E VAGEM CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE SUCO ABACAXI	MACARRÃO SALADA DE ACELGA COM BETERRABA VINAGRETE FRANGO EM TIRAS MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICÃO BANANA	PÃO SUCO PERNIL DESFIADO MOLHO TOMATE E CENOURA CHEIRO VERDE MAÇA	ARROZ BATATA DOCE CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA ALECRIM 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
612,99	27,55	12,20	94,14

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