



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA

CARDÁPIO SEMANAL 2023

CEMEB EJA
JULHO

SEMANA 1

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
3	4	5	6	7
MACARRÃO CARBONARA OVOS E PERNIL MOLHO TOMATE E CENOURA SALSA E CEBOLINHA MELANCIA	ARROZ ABOBRINHA E CENOURA REFOGADA FRANGO EM TIRAS COM AÇAFRÃO MOLHO DE TOMATE FEIJÃO ABACAXI	MACARRÃO SALADA CHICÓRIA E BETERRABA RALADA FRANGO EM TIRAS MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICÃO BANANA	PÃO SUCO SALSICHA MOLHO CENOURA E TOMATE CHEIRO VERDE FRUTA DA ÉPOCA	ARROZ MANDIOCA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO COM LOURO SALADA DE FRUTAS

SEMANA 2

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
10	11	12	13	14
ARROZ CHUCHU REFOGADO OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO COM LOURO MAÇÃ	ARROZ ABÓBORA REFOGADA COM ALECRIM CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE FEIJÃO COM LOURO MELANCIA	MACARRÃO SALADA DE REPOLHO COLORIDO VINAGRETE CARNE BOVINA MOÍDA E PTS MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICÃO BANANA	ARROZ BATATA DOCE CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO CENOURA E TOMATE ALECRIM MELÃO	POLENTA CENOURA REFOGADA FRANGO DESFIADO MOLHO TOMATE E CENOURA SUCO ABACAXI E HORTELÃ FRUTA DA ÉPOCA

SEMANA 3

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
17	18	19	20	21
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

SEMANA 4

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
24	25	26	27	28
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

SEMANA 5

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
31				
ARROZ CHUCHU REFOGADO OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO COM LOURO MELANCIA				

OBSERVAÇÃO: Cardápio sujeito a alterações.

Composição Nutricional Média Semanal 30%- Referência Fundamental 6 - 10 anos			
Calorias	Proteína g	Lípídeo g	Carboidrato g
659,37	27,80	15,37	99,42

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