



SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
				1 MACARRÃO YAKISSOBA FRANGO EM TIRAS AO MOLHO DE TOMATE E E CENOURA CENOURA VAGEM ACELGA MELANCIA
4	5	6	7	8
ARROZ FEIJÃO COM LOURO OVOS MEXIDOS AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA CHUCHU E TOMATE	ARROZ FEIJÃO COM LOURO CARNE BOVINA EM CUBOS AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA CHUCHU E ABÓBORA	MACARRÃO À PRIMAVERA CENOURA E VAGEM SALADA DE ALFACE E BETERRABA	ARROZ FEIJÃO COM LOURO FRANGO EM TIRAS AO MOLHO TOMATE E CENOURA ABOBRINHA E CENOURA REFOGADA	ARROZ FEIJÃO COM LOURO CARNE EM TIRAS AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA BATATA DOCE REFOGADA COM ALECRIM
MELANCIA	MELÃO	BANANA * AGRICULTURA FAMILIAR	GOIABA	MAMÃO
11	12	13	14	15
ARROZ FEIJÃO COM LOURO OVOS COZIDOS O MOLHO DE TOMATE E CENOURA BETERRABA REFOGADA COM ALECRIM	RISOTO DE AÇAFRÃO FRANGO DEFIADO CENOURA E VAGEM SUCO DE UVA ORGÂNICO * DA AGRICULTURA FAMILIAR	MACARRÃO SARDINHA AO MOLHO DE TOMATE, CENOURA E SALADA DE REPOLHO ROXO E REPOLHO VERDE	ARROZ FEIJÃO COM LOURO CARNE EM CUBOS AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA MANDIOQUINHA E CENOURA REFOGADA COM ALECRIM	ARROZ FEIJÃO PRETO COM LOUR PERNIL DESFIADO AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA VIRADO DE ABOBRINHA
MELANCIA	MAMÃO	BANANA * AGRICULTURA FAMILIAR	GOIABA	ABACAXI
18	19	20		
ARROZ FEIJÃO COM LOURO OVOS MEXIDOS AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA CHUCHU E TOMATE COM CHEIRO VERDE	ARROZ FEIJÃO COM LOURO CARNE EM TIRAS AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA BATATA REFOGADA COM ALECRIM	MACARRÃO CARNE MOÍDA AO MOHO DE TOMATE E CENOURA COM MANJERICÃO SALADA DE PEPINO E TOMATE	FERIADO MUNICIPAL Aniversário do Município de Várzea Paulista	PONTO FACULTATIVO
MELANCIA	MAMÃO	MAÇÃ		
25	26	QUARTA * 27 CARDÁPIO DA PÁSCOA	28	29
MACARRÃO À CARBONARA OVOS E PERNIL AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA COM CENOURA RALADA	MACARRÃO FRANGO AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA SALADA DE CHICÓRIA À VINAGRETE	PÃO CARNE MOÍDA O AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA CENOURA RALADA SUCO DE UVA ORGÂNICO * DA AGRICULTURA FAMILIAR PUDIM DE CHOCOLATE (leite, amido e cacau)	PONTO FACULTATIVO Quinta-Feira Santa	FERIADO MUNICIPAL Sexta-Feira Santa Feliz Páscoa! 
MELANCIA	MELÃO			
Cardápio sujeito a alterações Elaborado de acordo com as recomendações da Resolução n° 06/2020 do FNDE e Guia Alimentar para a População Brasileira				
Média Semanal da Composição Nutricional considerando 20% das Necessidades Diárias Referência - EJA 19 - 30 anos				
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LIP (g) 15% a 30% do VET
	466	71 (g) - 61%	23 (g) - 20%	10 (g) - 20%


Jaqueline Carboneri Brando
Nutricionista CRN3 60178


Orlando Carola Neto
Nutricionista CRN3 29713


Rebeca Vieira Silva
Nutricionista CRN3 60938