



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA
UNIDADE GESTORA DE EDUCAÇÃO MUNICIPAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
ZONA URBANA

EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS
FAIXA ETÁRIA 19 - 60 ANOS
JUNHO | 2024



SEGUNDA 3	TERÇA 4	QUARTA 5	QUINTA 6	SEXTA 7
ARROZ FEIJÃO COM LOURO OVOS MEXIDOS AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA CHUCHU E TOMATE	MACARRÃO AO MOLHO SUGO FRANGO EM TIRAS AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA SALADA DE PEPINO E TOMATE	ARROZ CARNE MOÍDA E PROTEÍNA DE SOJA AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA ABÓBORA REFOGADA	ARROZ FEIJÃO COM LOURO PERNIL DESFIADO AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA BATATA REFOGADA	RISOTO DE AÇAFRÃO FRANGO EM TIRAS AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA CENOURA E VAGEM
MELÃO	MELANCIA	TANGERINA - AGRICULTURA FAMILIAR	MAMÃO	ABACAXI

SEGUNDA 10	TERÇA 11	QUARTA 12	QUINTA 13	SEXTA 14 - CARDÁPIO JUNINO
MACARRÃO À CARBONARA OVOS E PERNIL AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA CENOURA RALADA	ARROZ FEIJÃO COM LOURO CARNE BOVINA EM CUBOS AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA ABÓBORA REFOGADA	ARROZ CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA BETERRABA REFOGADA CHEIRO VERDE	ARROZ FEIJÃO COM LOURO FRANGO EM TIRAS AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA BATATA DOCE REFOGADA COM ALECRIM	PÃO SALSICHA AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA SUCO DE UVA ORGÂNICO DA AGRICULTURA FAMILIAR
MELANCIA	MAMÃO	TANGERINA - AGRICULTURA FAMILIAR	MELÃO	ESPIGA DE MILHO

SEGUNDA 17	TERÇA 18	QUARTA 19	QUINTA 20	SEXTA 21
ARROZ FEIJÃO COM LOURO OVOS MEXIDOS AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA BETERRABA REFOGADA	MACARRÃO SARDINHA AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA SALADA DE REPOLHO ROXO E REPOLHO BRANCO	ARROZ FEIJÃO PRETO COM LOURO PERNIL DESFIADO AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA VIRADO DE ABOBRINHA	CANJA COM ARROZ FRANGO DESFIADO AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA BATATA E ABÓBORA	ARROZ FEIJÃO COM LOURO CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA CHUCHU E CENOURA REFOGADO
MELÃO	MELANCIA	TANGERINA - AGRICULTURA FAMILIAR	MAÇÃ	MAMÃO

SEGUNDA 24	TERÇA 25	QUARTA 26	QUINTA 27	SEXTA 28
MACARRÃO À CARBONARA OVOS E PERNIL AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA CENOURA RALADA	ARROZ FEIJÃO COM LOURO CARNE BOVINA EM CUBOS AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA BATATA REFOGADA	ARROZ FEIJÃO COM LOURO PERNIL DESFIADO AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA ABOBRINHA E CENOURA	RISOTO DE ALHO PORÓ CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA VAGEM E CENOURA	POLENTA AO SUGO FRANGO DESFIADO AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA SUCO DE ABACAXI COM HORTELÃ
MELANCIA	MELÃO	TANGERINA - AGRICULTURA FAMILIAR	MAMÃO	BANANADA SEM AÇÚCAR

Cardápio sujeito a alterações Elaborado de acordo com as recomendações da Resolução nº 06/2020 do FNDE e Guia Alimentar para a População Brasileira				
Média Semanal da Composição Nutricional considerando 20% das Necessidades Diárias Referência EJA 19 a30 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
	580	75(g) - 55%	27(g) - 15%	19(g) - 29%
Qualidade do cardápio - Classificação IQCosan				82,5 (Adequado)

Jaqueline Carboneri Brando
Nutricionista CRN3 60178

Orlando Carola Neto
Nutricionista CRN3 29713

Rebeca Vieira Silva
Nutricionista CRN3 60938