PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA
UNIDADE GESTORA DE EDUCAÇÃO MUNICIPAL
CARDÁPIO EJA
PERÍODO PARCIAL

EJA NOVEMBRO/2026



SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	3	4	5	6
	ARROZ, FEIJÃO (com farinha de aveia) CARNE MOÍDA (com berinjela) AO MOLHO (tomate, extrato, cenoura) CHUCHU REFOGADO	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE E BRÓCOLIS	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE DESFIADA, CENOURA, BATATA E MANDIOQUINHA	ARROZ, LENTILHA (com farinha de aveia) PERNIL ACEBOLADO DESFIADO SALADA DE ABOBRINHA (ralada)
	LARANJA	MAMÃO	MAÇÃ	PÊSSEGO (AGRICULTURA FAMILIAR)

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
9	10	11	12	13
ARROZ, FEIJÃO (com farinha de aveia) ISCAS DE FRANGO AO MOLHO (tomate, cenoura, extrato) VIRADINHO DE COUVE	MACARRÃO PARISIENSE PERNIL EM CUBOS (dourados no forno), CENOURA EM CUBOS, MOLHO BRANCO E CHEIRO VERDE	ARROZ, FEIJÃO CARNE EM CUBOS ACEBOLADA SALADA DE PEPINO	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE E BRÓCOLIS SALADA DE ALFACE	ARROZ, FEIJOADA (pernil desfiado, purê de abóbora) VINAGRETE (tomate, pepino e cheiro verde)
ABACAXI	LARANJA	MELANCIA	BANANA	MELÃO

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
16	17	18	19	
ARROZ, FEIJÃO (com purê de beterraba) CARNE MOÍDA COM TOMATE E CENOURA (ralados) MANDIOCA REFOGADA COM ALECRIM	POLENTA FRANGO DESFIADO AO MOLHO (tomate, cenoura, extrato) COM CENOURA COZIDA (em pedaços grandes)	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE E MANJERICÃO PURÊ DE ABÓBORA	ARROZ LASANHA À BOLONHESA (carne moída berinjela, tomate, purê de abóbora, extrato, molho branco) SALADA DE ACELGA (bem picadinha)	
MELÃO	ABACAXI	MAÇÃ	LARANJA	

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
23	24	25	26	27
ARROZ, FEIJÃO (com purê de abóbora) PERNIL DESFIADO ACEBOLADO COM CHEIRO VERDE MANDIOCA COZIDA	ARROZ PEIXE ENSOPADO (pimentão e cebola) SELETA DE BATATA COM TOMATE E COENTRO	ARROZ, FEIJÃO (com farinha de aveia) QUIBE DE FORNO RECHEADO COM CREME DE LEGUMES (purê de abóbora e cenoura) SALADA DE REPOLHO BRANCO	MACARRÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO (tomate, berinjela, extrato, manjericão) SELETA DE CHUCHU COM MILHO	ARROZ, FEIJÃO (com farinha de aveia) ISCAS DE FRANGO AO MOLHO (tomate, cenoura, extrato) BATATA SAUTÈ
ABACAXI	SALADA DE FRUTAS (banana, uva, mamão, maçã, morango e suco de laranja)	BANANA	LARANJA	MELÃO

SEGUNDA				
30				
MACARRÃO PICADINHO DE CARNE (cubos pequenos com tomate, purê de abóbora, extrato) SELETA DE BRÓCOLIS COM CENOURA				
ABACAXI				

OBSERVAÇÕES: CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES | ELABORADO DE ACORDO COM A RESOLUÇÃO Nº06 DE 2020 DO FNDE E GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRAS | A SOBREMESA PODERÁ, DE ACORDO COM A NECESSIDADE DA UNIDADE, SER SERVIDA ANTES DA REFEIÇÃO.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA DIÁRIA DO PERIODO PARCIAL NOITE
Valor energético 694,1 kcal · Carboidratos 111,3 g · Proteínas 21,0 g · Gorduras totais 18,8 g · Cálcio 138,5 mg · Ferro 4,3 g · Vitamina A 215,9 mcg · Vitamina C 100,1 mg.

ÍNDICE DE QUALIDADE
IQ COSAN
ADEQUADO

Jaqueline Carboneri Brando
Nutricionista CRN3 60178

Orlando Carola Neto
Nutricionista CRN3 29713