



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA
CARDÁPIO SEMANAL AGOSTO 2021



Escola: CEMEB

APAE

SEMANA 1

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
2	3	4	5	6
ARROZ FEIJÃO COM LOURO OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA CHEIRO VERDE	RISOTO ABOBORA E MILHO FRANGO COM ACAFRAO MOLHO TOMATE E CHEIRO VERDE	MACARRÃO CHUCHU CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICAO	ARROZ BATATA DOCE CARNE BOVINA TIRAS MOLHO DE TOMATE TOMILHO	POLENTA CENOURA E CHUCHU FRANGO MOLHO DE TOMATE CHEIRO VERDE

SEMANA 2

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
9	10	11	12	13
ARROZ FEIJÃO COM LOURO OVOS COZIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA CHEIRO VERDE	RISOTO ABOBORA E VAGEM FRANGO COM ACAFRAO MOLHO TOMATE E CENOURA SALADA REPOLHO VINAG	MACARRÃO ERVILHA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICAO	ARROZ MANDIOCA CARNE BOVINA TIRAS MOLHO TOMATE E CENOURA TOMILHO	YAKISSOBA CENOURA E VAGEM FRANGO ACELGA CHEIRO VERDE

SEMANA 3

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
16	17	18	19	20
ARROZ FEIJÃO COM LOURO OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA CHEIRO VERDE	RISOTO CENOURA E VAGEM FRANGO COM ACAFRAO MOLHO DE TOMATE SALADA ACELGA VINAG	MACARRÃO CHUCHU CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICAO	ARROZ CENOURA E PIMENTAO PEIXE MOLHO TOMATE E CEBOLA CHEIRO VERDE	SOPA MACARRÃO ABÓBORA CHUCHU CARNE BOVINA TIRAS MOLHO TOMATE CHEIRO VERDE

SEMANA 4

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
23	24	25	26	27
ARROZ FEIJÃO COM LOURO OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA CHEIRO VERDE	RISOTO CENOURA E VAGEM FRANGO COM ACAFRAO MOLHO TOMATE E CENOURA SALADA BETERRABA VIN	MACARRÃO ERVILHA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICAO	ARROZ ABOBRINHA CARNE BOVINA TIRAS MOLHO TOMATE CHEIRO VERDE	SOPA CANJA ARROZ CENOURA E BATATA FRANGO MOLHO TOMATE CHEIRO VERDE

SEMANA 5

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
30	31			
ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA CHEIRO VERDE	RISOTO CENOURA E VAGEM FRANGO COM ACAFRAO MOLHO TOMATE E CENOURA			

Composição Nutricional Média Semanal 20%- Referência Ensino Fundamental 11-15 anos						
Calorias kcal	Carboidrato g	Proteína g	Lípideo g	Vitam.C mg	Vitam A mcg	Ferro mg
426	68,62	19,59	8,3	15,5	259,89	2,29

OBSERVAÇÃO: CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES.

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