



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA  
CARDÁPIO SEMANAL 2021  
Escola: CEMEB CRECHES



**SEMANA 1**

**AGOSTO**

| SEGUNDA   | TERÇA   | QUARTA   | QUINTA   | SEXTA             |
|---|---|--|--|-------------------|
| <b>2</b>  | <b>3</b>  | <b>4</b>   | <b>5</b>   | <b>6</b>          |
| ARROZ<br>FEIJÃO COM LOURO<br>OVOS MEXIDOS<br>MOLHO TOMATE E CENOURA<br>CHEIRO VERDE | RISOTO<br>ABOBORA E MILHO VERDE<br>FRANGO<br>MOLHO TOMATE E CHEIRO VERDE<br>AÇAFRÃO | MACARRÃO<br>CHUCHU<br>CARNE BOVINA MOÍDA<br>MOLHO TOMATE E CENOURA<br>MANJERICAO | ARROZ<br>BATATA DOCE<br>CARNE BOVINA TIRAS<br>MOLHO DE TOMATE<br>TOMILHO | ENTREGA<br>CESTAS |

**SEMANA 2**

| SEGUNDA   | TERÇA   | QUARTA  | QUINTA   | SEXTA             |
|---|---|---|--|-------------------|
| <b>9</b>  | <b>10</b>   | <b>11</b>   | <b>12</b>  | <b>13</b>         |
| ARROZ<br>FEIJÃO COM LOURO<br>OVOS COZIDOS<br>MOLHO TOMATE E CENOURA<br>CHEIRO VERDE | RISOTO<br>ABOBORA E VAGEM<br>FRANGO COM ACAFRAO<br>MOLHO TOMATE E CENOURA<br>SALADA REPOLHO VINAG | MACARRÃO<br>ERVILHA<br>CARNE BOVINA MOÍDA<br>MOLHO TOMATE E CENOURA<br>MANJERICAO | ARROZ<br>MANDIOCA<br>CARNE BOVINA TIRAS<br>MOLHO TOMATE E CENOURA<br>TOMILHO | ENTREGA<br>CESTAS |

**SEMANA 3**

| SEGUNDA   | TERÇA   | QUARTA   | QUINTA  | SEXTA             |
|---|---|--|---|-------------------|
| <b>16</b>   | <b>17</b>   | <b>18</b>  | <b>19</b>   | <b>20</b>         |
| ARROZ<br>FEIJÃO COM LOURO<br>OVOS MEXIDOS<br>MOLHO TOMATE E CENOURA<br>CHEIRO VERDE | RISOTO<br>CENOURA E VAGEM<br>FRANGO COM ACAFRAO<br>MOLHO DE TOMATE<br>SALADA ACELGA VINAG | MACARRÃO<br>CHUCHU<br>CARNE BOVINA MOÍDA<br>MOLHO TOMATE E CENOURA<br>MANJERICAO | ARROZ<br>CENOURA E PIMENTAO<br>PEIXE<br>MOLHO TOMATE E CEBOLA<br>CHEIRO VERDE | ENTREGA<br>CESTAS |

**SEMANA 4**

| SEGUNDA   | TERÇA   | QUARTA  | QUINTA   | SEXTA             |
|---|---|---|--|-------------------|
| <b>23</b>   | <b>24</b>   | <b>25</b>   | <b>26</b>  | <b>27</b>         |
| ARROZ<br>FEIJÃO COM LOURO<br>OVOS MEXIDOS<br>MOLHO TOMATE E CENOURA<br>CHEIRO VERDE | RISOTO<br>CENOURA E VAGEM<br>FRANGO COM ACAFRAO<br>MOLHO TOMATE E CENOURA<br>SALADA BETERRABA VIN | MACARRÃO<br>ERVILHA<br>CARNE BOVINA MOÍDA<br>MOLHO TOMATE E CENOURA<br>MANJERICAO | ARROZ<br>ABOBRINHA<br>CARNE BOVINA TIRAS<br>MOLHO TOMATE<br>CHEIRO VERDE | ENTREGA<br>CESTAS |

**SEMANA 5**

| SEGUNDA   | TERÇA   | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
|---|---|--------|--------|-------|
| <b>30</b>   | <b>31</b>   |        |        |       |
| ARROZ<br>FEIJÃO<br>OVOS MEXIDOS<br>MOLHO TOMATE E CENOURA<br>CHEIRO VERDE | RISOTO<br>CENOURA E VAGEM<br>FRANGO COM ACAFRAO<br>MOLHO TOMATE E CENOURA |        |        |       |

| Composição Nutricional Média Semanal 30% Creches 1 - 3 anos |             |            |           |            |             |          |
|---|-------------|------------|-----------|------------|-------------|----------|
| Calorias kc   | Carboidrato | Proteína g | Lípídeo g | Vitam.C mg | Vitam A mcg | Ferro mg |
| 319,95  | 45,30       | 13,55      | 8,07      | 8,47       | 111,06      | 1,84     |

OBSERVAÇÃO: Cardápio sujeito a alterações.

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