



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA
CARDÁPIO SEMANAL 2021

Escola: CEMEB INFANTIL



SEMANA 1

AGOSTO

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

SEMANA 2

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

SEMANA 3

FRUTA MAÇÃ

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

SEMANA 4

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

SEMANA 5

FRUTA MAÇÃ

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

Composição Nutricional Média Semanal 20%- Referência Pré Escola						
Calorias kcal	Carboidrato g	Proteína g	Lipídeo g	Vitam.C mg	Vitam A mcg	Ferro mg
336,79	47,68	16,93	8,49	8,91	116,90	1,94

OBSERVAÇÃO: Cardápio sujeito a alterações.

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