



**PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA**

**CARDÁPIO SEMANAL 2021**

**Escola: CEMEB APAE**



**SEMANA 1**

**SETEMBRO**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		1	2	3
		MACARRÃO CHUCHU CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICAO	ARROZ CENOURA/BATATA CARNE BOVINA TIRAS MOLHO DE TOMATE TOMILHO	POLENTA CENOURA E CHUCHU FRANGO MOLHO DE TOMATE CHEIRO VERDE
		MAÇÃ	BANANA	MAÇÃ

**SEMANA 2**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
6	7	8	9	10
PONTO FACULTATIVO	FERIADO NACIONAL	MACARRÃO ERVILHA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICAO	ARROZ ABÓBORA CARNE BOVINA TIRAS MOLHO TOMATE E CENOURA SALADA BETERRABA VIN	YAKISSOBA CENOURA E VAGEM FRANGO ACELGA CHEIRO VERDE
		MELANCIA	MAÇÃ	BANANA

**SEMANA 3**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
13	14	15	16	17
ARROZ FEIJÃO COM LOURO OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA CHEIRO VERDE MELANCIA	RISOTO CENOURA E CHEIRO VER FRANGO COM ACAFRAO MOLHO DE TOMATE SALADA ACELGA VINAG MAÇÃ	FERIADO MUNICIPAL	ARROZ MANDIOCA CARNE BOVINA TIRAS MOLHO TOMATE CHEIRO VERDE BANANA	SOPA MACARRÃO ABÓBORA CHUCHU CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE CHEIRO VERDE BANANA

**SEMANA 4**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
20	21	22	23	24
ARROZ FEIJÃO COM LOURO OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA CHEIRO VERDE MELANCIA	RISOTO CENOURA FRANGO COM ACAFRAO MOLHO TOMATE E CENOURA SALADA REPOLHO VINAG MAÇÃ	MACARRÃO ERVILHA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICAO BANANA	ARROZ CENOURA E PIMENTAO PEIXE MOLHO TOMATE E CEBOLA CHEIRO VERDE MAMÃO	ARROZ CENOURA E BATATA OVOS COZIDOS MOLHO TOMATE AÇAFRÃO BANANA

**SEMANA 5**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
27	28	29	30	
ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA CHEIRO VERDE MELANCIA	RISOTO ABÓBORA FRANGO COM ACAFRAO MOLHO TOMATE E CENOURA SALADA PEPINO VINAG MAÇÃ	MACARRÃO CHUCHU CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICAO BANANA	ARROZ ABOBRINHA PERNIL MOLHO DE TOMATE CHEIRO VERDE MELANCIA	

Composição Nutricional Média Semanal 20%- Referência Ensino Fundamental 11-15 anos							
Calorias kcal	Carboidrat	Proteína g	Lipídeo g	Vitam.C mg	Vitam. A ug	Ferro mg	
471,59	66,73	21,14	13,41	7,09	29,83	2,33	

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

OBSERVAÇÃO: CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES.