



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA
CARDÁPIO SETEMBRO 2021
CEMEB CRECHES



SEMANA 1

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		1	2	3
		MACARRÃO CHUCHU CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICAO	ARROZ CENOURA/BATATA FRANGO MOLHO DE TOMATE CHEIRO VERDE	ENTREGA CESTAS

SEMANA 2

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
6	7	8	9	10
PONTO FACULTATIVO	FERIADO NACIONAL	MACARRÃO ERVILHA FRANGO PICADO MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICAO	ARROZ ABÓBORA CARNE BOVINA TIRAS MOLHO TOMATE E CENOURA SALADA BETERRABA VIN	ENTREGA CESTAS

SEMANA 3

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

SEMANA 4

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
20	21	22	23	24
ARROZ FEIJÃO COM LOURO OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA CHEIRO VERDE MAÇÃ	RISOTO CENOURA FRANGO COM ACAFRAO MOLHO TOMATE E CENOURA SALADA REPOLHO VINAG MAÇÃ	MACARRÃO CHUCHU CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICAO BANANA	ARROZ CENOURA E PIMENTAO FRANGO MOLHO TOMATE E CEBOLA CHEIRO VERDE BANANA	ENTREGA CESTAS

SEMANA 5

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
27	28	29	30	
ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA CHEIRO VERDE MAÇÃ	RISOTO ABÓBORA FRANGO COM ACAFRAO MOLHO TOMATE E SALADA PEPINO VINAG MAÇÃ	YAKISSOBA CENOURA CARNE BOVINA TIRAS ACELGA CHEIRO VERDE BANANA	POLENTA CENOURA E CHUCHU CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE CHEIRO VERDE BANANA	ENTREGA CESTAS

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

Composição Nutricional Média Semanal 30% Creches 1 - 3 anos						
Calorias kcal	Carboidrato g	Proteína g	Lípídeo g	Vitam.C mg	Vitam. A ug	Ferro mg
602,40	70,83	20,96	23,95	6,29	63,03	2,33

OBSERVAÇÃO: Cardápio sujeito a alterações.