



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA

CARDÁPIO SEMANAL 2021

Escola: CEMEB APAE

NOVEMBRO



SEMANA 1

REFEIÇÃO E COLAÇÃO

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
1	2	3	4	5
PONTO FACULTATIVO	FERIADO NACIONAL	ARROZ FEIJÃO COM LOURO OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA CHEIRO VERDE	ARROZ ABOBRINHA CARNE BOVINA TIRAS MOLHO DE TOMATE TOMILHO	MACARRÃO CENOURA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE MANJERICAO

SEMANA 2

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
8	9	10	11	12
ARROZ FEIJÃO COM LOURO OVOS COZIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA CHEIRO VERDE	RISOTO ABÓBORA FRANGO COM ACAFRAO MOLHO TOMATE E CENOURA SALADA REPOLHO VINAG	MACARRÃO CHUCHU CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICAO	ARROZ ABOBRINHA CARNE BOVINA TIRAS MOLHO TOMATE E CENOURA TOMILHO	YAKISSOBA CENOURA FRANGO MOLHO SHOYO CHEIRO VERDE
MAÇÃ	BANANA	MELANCIA	BANANA	MAÇÃ

SEMANA 3


SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
15	16	17	18	19
FERIADO NACIONAL	ARROZ FEIJÃO COM LOURO OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA SALADA BETERRABA VIN	MACARRÃO ERVILHA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICAO	ARROZ CHUCHU FRANGO MOLHO TOMATE AÇAFRÃO	MACARRÃO CENOURA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE MANJERICAO
MAÇA	BANANA	MELÃO	BANANA	MAÇA

SEMANA 4

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
22	23	24	25	26
ARROZ FEIJÃO COM LOURO OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA CHEIRO VERDE	ARROZ ABOBRINHA PERNIL MOLHO TOMATE E CENOURA SALADA ALFACE VIN	MACARRÃO CHUCHU CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICAO	ARROZ ABÓBORA CARNE BOVINA TIRAS MOLHO TOMATE CHEIRO VERDE	MACARRÃO CENOURA FRANGO MOLHO TOMATE CHEIRO VERDE
MAÇA	BANANA	MELANCIA	BANANA	MAÇA

SEMANA 5

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
29	30			
ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA CHEIRO VERDE	ARROZ CENOURA FRANGO COM ACAFRAO MOLHO TOMATE E CENOURA SALADA PEPINO VIN			


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

OBSERVAÇÕES: CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Composição Nutricional Média Semanal 20%- Referência Ensino Fundamental 11-15 anos

Calorias kcal	Carboidrato g	Proteína g	Lípídeo g	Vitam. C mg	Vitam. A ug	Ferro mg
518,18	64,36	19,27	20,42	7,26	30,87	3,05