



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	ARROZ
			ABOBRINHA	CENOURA
			CARNE BOVINA TIRAS	CARNE BOVINA MOÍDA
			MOLHO DE TOMATE	MOLHO TOMATE

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	YAKISSOBA
			ABOBRINHA	CENOURA
			CARNE BOVINA TIRAS	FRANGO
			MOLHO TOMATE E CENOURA	MOLHO SHOYO
			TOMILHO	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
MAÇÃ	BANANA	MELAO	BANANA	MAÇÃ

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
MAÇÃ	BANANA	MELANCIA	BANANA	MAÇÃ

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