



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA

CARDÁPIO SEMANAL 2021

Escola: CEMEB

CRECHE



NOVEMBRO

SEMANA 1

REFEIÇÃO E COLAÇÃO

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	1
---------	-------	--------	--------	-------	---

1	2	3	4	5
PONTO FACULTATIVO	FERIADO NACIONAL	LEITE COM BISCOITOS	LEITE COM BISCOITOS	LEITE COM BISCOITOS
		ARROZ FEIJÃO COM LOURO OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE E 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
LEITE COM BISCOITOS	LEITE COM BISCOITOS	LEITE COM BISCOITOS	LEITE COM BISCOITOS	LEITE COM BISCOITOS
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	BANANA	MAÇÃ	MAÇÃ

SEMANA 3

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
---------	-------	--------	--------	-------

15	16	17	18	19
FERIADO NACIONAL	LEITE COM BISCOITOS	LEITE COM BISCOITOS	LEITE COM BISCOITOS	LEITE COM BISCOITOS
	ARROZ FEIJÃO COM LOURO OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE E SALADA BETERRABA VIN	MACARRÃO ERVILHA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E MANJERICAO	ARROZ CHUCHU FRANGO MOLHO TOMATE AÇAFRÃO	MACARRÃO CENOURA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE MANJERICAO
MAÇÃ	MAÇÃ	BANANA	MAÇÃ	MAÇÃ

SEMANA 4

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
---------	-------	--------	--------	-------

22	23	24	25	26
LEITE COM BISCOITOS	LEITE COM BISCOITOS	LEITE COM BISCOITOS	LEITE COM BISCOITOS	LEITE COM BISCOITOS
ARROZ FEIJÃO COM LOURO OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE E CHEIRO VERDE	ARROZ ABOBRINHA FRANGO MOLHO TOMATE E SALADA ALFACE VIN	MACARRAO CHUCHU CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E MANJERICAO	ARROZ ABÓBORA CARNE BOVINA TIRAS MOLHO TOMATE CHEIRO VERDE	MACARRAO CENOURA FRANGO MOLHO TOMATE CHEIRO VERDE
MAÇÃ	BANANA	BANANA	MAÇÃ	MAÇÃ

SEMANA 5

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
---------	-------	--------	--------	-------

29	30			
LEITE COM BISCOITOS	LEITE COM BISCOITOS			
ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE E CHEIRO VERDE	ARROZ CENOURA FRANGO COM ACAFRAO MOLHO TOMATE E SALADA PEPINO VINAG			
MAÇÃ	BANANA			

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

OBSERVAÇÕES: CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Composição Nutricional Média Semanal 30% Creches 1 - 3 anos						
Calorias kcal	Carboidrato g	Proteína g	Lipídeo g	Vitam.C mg	Vitam. A ug	Ferro mg
538,01	62,08	19,72	23,79	4,96	123,50	2,28