



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA

CARDÁPIO SEMANAL 2021

Escola: CEMEB APAE

OUTUBRO



SEMANA 1

REFEIÇÃO E COLAÇÃO

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
				1
				POLENTA
				CENOURA E CHUCHU FRANGO MOLHO DE TOMATE CHEIRO VERDE

SEMANA 2

FRUTA MAÇÃ

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
4	5	6	7	8
ARROZ	RISOTO	MACARRÃO	ARROZ	PÃO
FEIJÃO COM LOURO	ABOBORA	MILHO	ABOBRINHA	SUCO DE FRUTA
OVOS COZIDOS	FRANGO COM ACAFRAO	CARNE BOVINA MOÍDA	CARNE BOVINA TIRAS	SALSICHA
MOLHO TOMATE E CENOURA	MOLHO TOMATE E CENOURA	MOLHO TOMATE E CENOURA	MOLHO TOMATE E CENOURA	MOLHO TOMATE E CENOURA
CHEIRO VERDE	SALADA REPOLHO VINAG	MANJERICAO	TOMILHO	CHEIRO VERDE
FRUTA MAÇÃ	SUCO COM BISCOITOS	LEITE COM BISCOITOS	SUCO COM BISCOITOS	FRUTA MAÇÃ

SEMANA 3

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
11	12	13	14	15
PONTO FACULTATIVO	FERIADO NACIONAL	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	DIA DO PROFESSOR FERIADO ESCOLAR

SEMANA 4

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
18	19	20	21	22
ARROZ	RISOTO	MACARRÃO	ARROZ	ARROZ
FEIJÃO COM LOURO	CENOURA E VAGEM	CHUCHU	BATATA DOCE	ABÓBORA
OVOS MEXIDOS	PERNIL	CARNE BOVINA MOÍDA	CARNE BOVINA TIRAS	FRANGO
MOLHO TOMATE E CENOURA	MOLHO TOMATE E CENOURA	MOLHO TOMATE E CENOURA	MOLHO TOMATE E CENOURA	MOLHO TOMATE
CHEIRO VERDE	SALADA BETERRABA VIN	MANJERICAO	CHEIRO VERDE	CHEIRO VERDE
	FRUTA BANANA	FRUTA MAÇÃ	FRUTA MELÃO	FRUTA MAÇÃ

SEMANA 5

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
25	26	27	28	29
ARROZ	RISOTO	YAKISSOBA	ARROZ	POLENTA
FEIJÃO	ABÓBORA	CENOURA E VAGEM	ABOBRINHA	CENOURA E CHUCHU
OVOS MEXIDOS	CARNE BOVINA MOÍDA	FRANGO	CARNE BOVINA TIRAS	CARNE BOVINA MOÍDA
MOLHO TOMATE E CENOURA	MOLHO TOMATE E CENOURA	ACELGA	MOLHO DE TOMATE	MOLHO DE TOMATE
CHEIRO VERDE	SALADA PEPINO VINAG	CHEIRO VERDE	CHEIRO VERDE	CHEIRO VERDE
FRUTA MELANCIA	FRUTA BANANA	FRUTA MAÇÃ	FRUTA BANANA	FRUTA MAÇÃ

OBSERVAÇÕES: CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Composição Nutricional Média Semanal 20%- Referência Ensino Fundamental 11-15 an							
Calorias	kd	Carboidrat	Proteína g	Lipídeo g	Vitam. C m	Vitam. A ug	Ferro mg
475,14		75,85	20,62	10,16	11,31	34,02	2,44

RCS

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

OBSERVAÇÃO: CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES.