



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA
CARDÁPIO SEMANAL 2021



Escola: CEMEB

CRECHE

OUTUBRO

SEMANA 1

REFEIÇÃO E COLAÇÃO

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	1

SEMANA 2

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

SEMANA 3

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
11	12	13	14	15
PONTO FACULTATIVO	FERIADO NACIONAL	ARROZ	MACARRÃO	ARROZ
		CENOURA	CENOURA	FEIJÃO
		CARNE BOVINA MOÍDA	FRANGO	CARNE
		TOMILHO	AÇAFRÃO	MOLHO DE TOMATE E CENOURA LOURO
		MOLHO DE TOMATE	MOLHO DE TOMATE	
		CHEIRO VERDE	MANJERICÃO	

SEMANA 4

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
18	19	20	21	22
ARROZ	ARROZ	MACARRÃO	PÃO	ARROZ
FEIJÃO COM LOURO	BATATA DOCE	CHUCHU	CHEIRO VERDE	CENOURA
OVOS MEXIDOS	CARNE BOVINA TIRAS	PERNIL DESFIADO	CARNE BOVINA MOÍDA	CARNE
MOLHO TOMATE E CENOURA	MOLHO TOMATE E CENOURA	MOLHO TOMATE E CENOURA	MOLHO TOMATE E CENOURA	MOLHO DE TOMATE E CENOURA
CHEIRO VERDE	SALADA BETERRABA VIN	MANJERICAO	SUCO	ALECRIM
FRUTA MAÇÃ	FRUTA BANANA	FRUTA MAÇÃ	FRUTA BANANA	FRUTA MAÇÃ

SEMANA 5

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
25	26	27	28	29
ARROZ	RISOTO	YAKISSOBA	ARROZ	
FEIJÃO	ABÓBORA	CENOURA E VAGEM	ABOBRINHA	DIA DO FUNCIONARIO PÚBLICO
OVOS MEXIDOS	CARNE MOÍDA	FRANGO	FRANGO	
MOLHO TOMATE E CENOURA	MOLHO TOMATE E CENOURA	ACELGA	MOLHO DE TOMATE E CENOURA	
CHEIRO VERDE	SAL PEPINO VINAG	CHEIRO VERDE	AÇAFRÃO	
FRUTA MAÇÃ	FRUTA BANANA	FRUTA MAÇÃ	FRUTA MAÇÃ	

OBSERVAÇÕES: CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Composição Nutricional Média Semanal 30% Creches 1 - 3 anos						
Calorias kcal	Carboidrato g	Proteína g	Lípideo g	Vitam.C mg	Vitam. A ug	Ferro mg
829,94	87,45	22,39	44,44	4,50	113,77	4,27

OBSERVAÇÃO: Cardápio sujeito a alterações.

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