



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA
CARDÁPIO SEMANAL 2021



Escola: CEMEB INFANTIL

OUTUBRO

SEMANA 1

REFEIÇÃO E COLAÇÃO

| SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
|---------|-------|--------|--------|-------------------|
| | | | | 1 |
| | | | | ENTREGA DE CESTAS |

SEMANA 2

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

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 FEIJÃO COM LOURO OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA CHEIRO VERDE FRUTA MAÇÃ | ARROZ BATATA DOCE CARNE BOVINA TIRAS MOLHO TOMATE E CENOURA SALADA BETERRABA VIN FRUTA BANANA | MACARRÃO CHUCHU PERNIL DESFIADO MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICAO FRUTA MAÇÃ | PÃO CHEIRO VERDE CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA SUCO FRUTA BANANA | ENTREGA DE CESTAS |

SEMANA 5

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

OBSERVAÇÕES: CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

| Composição Nutricional Média Semanal 20%- Referência Pré Escola | | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------|---------------|------------|-----------|-----------|------------|----------|
| Calorias kcal | Carboidrato g | Proteína g | Lipídeo g | Vitam.C m | Vitam A ug | Ferro mg |
| 413,90 | 56,98 | 15,69 | 13,77 | 6,24 | 47,89 | 2,75 |

OBSERVAÇÃO: Cardápio sujeito a alterações.

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