



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA  
CARDÁPIO SEMANAL 2022  
Escola: APAE

MAIO

**SEMANA 1**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
2	3	4	5	6
ARROZ CHUCHU E TOMATE OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO COM LOURO	ARROZ ABOBRINHA / CENOURA FRANGO EM TIRAS MOLHO DE TOMATE AÇAFRÃO	MACARRÃO SALADA REPOLHO COLORIDO VINAGRETE CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICÃO	ARROZ MANDIOCA CARNE BOVINA TIRAS MOLHO TOMATE E CENOURA TOMILHO	SOPA MACARRÃO CHUCHU / CENOURA CARNE BOVINA MOÍDA FEIJÃO CHEIRO VERDE
MELANCIA	MAÇÃ	BANANA	ABACAXI	BANANA

**SEMANA 2**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
9	10	11	12	13
ARROZ ABÓBORA OVOS COZIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO COM LOURO	RISOTO ALHO PORÓ CENOURA / VAGEM CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE SUCO	MACARRÃO SALADA CHICÓRIA /CENOURA RALADA FRANGO EM TIRAS MOLHO TOMATE MANJERICÃO	ARROZ BATATA / CENOURA PEIXE MOLHO DE TOMATE COENTRO	POLENTA SUCO ABACAXI COM HORTELÃ FRANGO EM TIRAS MOLHO DE TOMATE CHEIRO VERDE
MELANCIA	BANANA	BANANA	SALADA DE FRUTAS	BANANA

**SEMANA 3**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
16	17	18	19	20
ARROZ CHUCHU E TOMATE OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO COM LOURO	ARROZ VIRADINHO ABOBRINHA PERNIL DESFIADO MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO PRETO COM LOURO	MACARRÃO SALADA ALFACE/BETERRABA PRIMAVERA MOLHO TOMATE MANJERICÃO	ARROZ BATATA DOCE CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA ALECRIM	YAKISSOBA CENOURA / VAGEM / ACELGA FRANGO EM TIRAS MOLHO DE TOMATE MANJERICÃO
MELANCIA	MAÇA	BANANA	MAÇA	BANANA

**SEMANA 4**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
23	24	25	26	27
ARROZ ABÓBORA OVOS COZIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO COM LOURO	RISOTO AÇAFRÃO CENOURA / VAGEM FRANGO MOLHO TOMATE E CENOURA SUCO	MACARRÃO SALADA ALFACE/BETERRABA CARNE BOVINA TIRAS MOLHO TOMATE MANJERICÃO	PÃO SUCO FRANGO DESFIADO MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICÃO	ARROZ CHUCHU / ABÓBORA CARNE BOVINA CUBOS MOLHO TOMATE E CENOURA ALHO PORÓ
MELANCIA	BANANA	BANANA	TANGERINA	BOLINHO AO LEITE

**SEMANA 5**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
30	31			
ARROZ CHUCHU E TOMATE OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO COM LOURO	ARROZ ABOBRINHA CARNE BOVINA CUBOS MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO COM LOURO			
MELANCIA	MAÇÃ			

CARDÁPIO SUJEITO A AL

I Média Semanal - Referência - PNAE				
Calorias	Proteína g	Lípideo g	Carboidrato g	Sódio
632,81	28,79	12,21	98,71	807,22

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