



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA
CARDÁPIO SEMANAL 2022

CEMEB: CRECHES MATERNAL

MAIO

SEMANA 1

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
2	3	4	5	6
LEITE E CHOCOLATE COM BISCOITOS ARROZ CHUCHU / CENOURA OVOS MEXIDOS MOLHO DE TOMATE FEIJÃO MELANCIA	SUCO FRUTA E PÃO COM MANTEIGA ARROZ ABOBRINHA FRANGO DESFIADO MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO MAÇA	LEITE BANANA E AVEIA ARROZ SALADA REPOLHO E BETERRABA COZIDA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO PERA	SUCO FRUTA E PÃO COM MANTEIGA ARROZ MANDIOCA FÍGADO BOVINO TIRAS MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO BANANA	LEITE E CHOCOLATE COM BISCOITOS SOPA MACARRÃO CARÁ E CENOURA CARNE BOVINA EM CUBOS MOLHO DE TOMATE FEIJÃO MELANCIA

SEMANA 2

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
9	10	11	12	13
LEITE E CHOCOLATE COM BISCOITOS ARROZ ABÓBORA FRANGO DESFIADO MOLHO DE TOMATE FEIJÃO MELANCIA	SUCO FRUTA E PÃO COM MANTEIGA RISOTO CENOURA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE SALADA TOMATE PERA	LEITE E CHOCOLATE COM BISCOITOS ARROZ SALADA DE TOMATE FRANGO COM ABOBRINHA MOLHO DE TOMATE FEIJÃO BANANA	LEITE BANANA E AVEIA ARROZ BATATA / CENOURA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE FEIJÃO MAÇA	SUCO FRUTA E PÃO COM MANTEIGA POLENTA CHUCHU / CENOURA FRANGO DESFIADO MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO BANANA

SEMANA 3

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
16	17	18	19	20
LEITE E CHOCOLATE COM BISCOITOS ARROZ CHUCHU / TOMATE OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO MELANCIA	SUCO FRUTA E PÃO COM MANTEIGA ARROZ SALADA ALFACE E BETERRABA COZIDA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO MAÇA	LEITE E CHOCOLATE COM BISCOITOS SOPA MACARRÃO BATATA E CENOURA FRANGO DESFIADO MOLHO DE TOMATE FEIJÃO BANANA	SUCO FRUTA E PÃO COM MANTEIGA ARROZ SALADA ACELGA E TOMATE CARNE BOVINA TIRAS COM BATATA DOCE MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO MAMAO	LEITE BANANA E AVEIA ARROZ MANDIOQUINHA / ABÓBORA FRANGO EM TIRAS MOLHO DE TOMATE FEIJÃO BANANA

SEMANA 4

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
23	24	25	26	27
LEITE E CHOCOLATE COM BISCOITOS ARROZ ABÓBORA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE FEIJÃO MAÇA	SUCO FRUTA E PÃO COM MANTEIGA ARROZ SALADA DE TOMATE FRANGO CENOURA E VAGEM MOLHO DE TOMATE FEIJÃO BANANA	LEITE BANANA E AVEIA ARROZ SALADA REPOLHO E BETERRABA COZIDA CARNE BOVINA TIRAS MOLHO DE TOMATE FEIJÃO MELANCIA	SUCO FRUTA E PÃO COM MANTEIGA ARROZ CHUCHU FRANGO DESFIADO MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO BANANA	LEITE E CHOCOLATE COM BISCOITOS SOPA MACARRÃO INHAME COM CENOURA FRANGO EM TIRAS MOLHO DE TOMATE FEIJÃO MAMAO

SEMANA 5

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
30	31			
LEITE E CHOCOLATE COM BISCOITOS ARROZ CHUCHU / TOMATE OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO MELANCIA	SUCO FRUTA E PÃO COM MANTEIGA ARROZ SALADA ALFACE E BETERRABA COZIDA CARNE BOVINA MOÍDA COM ABOBRINHA MOLHO DE TOMATE FEIJÃO MAÇA			

OBSERVAÇÃO: Cardápio sujeito a alterações.

Composição Nutricional Média Semanal 70%- Referência PNAE

Calorias	Prot g	Lipídeo g	Carb g	Vitam A mcg	Vitam C mg	Cálcio mg	Ferro mg
635,20	25,80	21,50	68,91	65,06	29,93	465,22	5,01

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