



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA
CARDÁPIO SEMANAL 2022

CEMEB: CRECHES BERÇÁRIO

MAIO

SEMANA 1

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
2	3	4	5	6
MAMADEIRA ARROZ CHUCHU / CENOURA CARNE BOVINA TIRAS MOLHO DE TOMATE CALDO DE FEIJÃO	MAMADEIRA ARROZ ABOBRINHA FRANGO DESFIADO MOLHO TOMATE E CENOURA CALDO DE FEIJÃO	MAMADEIRA ARROZ BETERRABA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA CALDO DE FEIJÃO	MAMADEIRA ARROZ MANDIOCA CARNE BOVINA TIRAS MOLHO TOMATE E CENOURA CALDO DE FEIJÃO	MAMADEIRA SOPA MACARRÃO CARÁ E CENOURA CARNE BOVINA EM CUBOS MOLHO DE TOMATE CALDO DE FEIJÃO
MELANCIA	MAÇA	PERA	BANANA	MELANCIA

SEMANA 2

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
9	10	11	12	13
MAMADEIRA ARROZ ABÓBORA FRANGO DESFIADO MOLHO DE TOMATE CALDO DE FEIJÃO	MAMADEIRA RISOTO CENOURA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE CALDO DE FEIJÃO	MAMADEIRA ARROZ ABOBRINHA FRANGO EM TIRAS MOLHO DE TOMATE CALDO DE FEIJÃO	MAMADEIRA ARROZ BATATA / CENOURA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE CALDO DE FEIJÃO	MAMADEIRA POLENTA CHUCHU / CENOURA FRANGO DESFIADO MOLHO TOMATE E CENOURA CALDO DE FEIJÃO
MELANCIA	PERA	BANANA	MAÇA	BANANA

SEMANA 3

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
16	17	18	19	20
MAMADEIRA ARROZ CHUCHU / TOMATE FRANGO DESFIADO MOLHO TOMATE E CENOURA CALDO DE FEIJÃO	MAMADEIRA ARROZ BETERRABA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA CALDO DE FEIJÃO	MAMADEIRA SOPA MACARRÃO BATATA E CENOURA FRANGO DESFIADO MOLHO DE TOMATE CALDO DE FEIJÃO	MAMADEIRA ARROZ BATATA DOCE CARNE BOVINA TIRAS MOLHO TOMATE E CENOURA CALDO DE FEIJÃO	MAMADEIRA ARROZ MANDIOQUINHA / ABÓBORA FRANGO EM TIRAS MOLHO DE TOMATE CALDO DE FEIJÃO
MELANCIA	MAÇA	BANANA	MAMÃO	BANANA

SEMANA 4

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
23	24	25	26	27
MAMADEIRA ARROZ ABÓBORA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE CALDO DE FEIJÃO	MAMADEIRA ARROZ CENOURA / VAGEM FRANGO MOLHO DE TOMATE CALDO DE FEIJÃO	MAMADEIRA ARROZ BETERRABA CARNE BOVINA TIRAS MOLHO DE TOMATE CALDO DE FEIJÃO	MAMADEIRA ARROZ CHUCHU FRANGO DESFIADO MOLHO TOMATE E CENOURA CALDO DE FEIJÃO	MAMADEIRA SOPA MACARRÃO INHAME COM CENOURA FRANGO EM TIRAS MOLHO DE TOMATE CALDO DE FEIJÃO
MAÇA	BANANA	MELANCIA	BANANA	MAMÃO

SEMANA 5

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
30	31			
MAMADEIRA ARROZ CHUCHU / TOMATE FRANGO DESFIADO MOLHO TOMATE E CENOURA CALDO DE FEIJÃO	MAMADEIRA ARROZ ABOBRINHA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE CALDO DE FEIJÃO			
MELANCIA	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
681,11	30,87	24,00	88,93	70,60	24,43	494,60	5,11


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