



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA
CARDÁPIO SEMANAL 2022

CEMEB: CRECHES BERÇÁRIO

JUNHO

SEMANA 1

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		1	2	3
		MAMADEIRA ARROZ BETERRABA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA CALDO DE FEIJÃO	MAMADEIRA ARROZ MANDIOCA CARNE BOVINA EM CUBOS MOLHO TOMATE E CENOURA CALDO DE FEIJÃO	MAMADEIRA SOPA MACARRÃO CARÁ E CENOURA FRANGO DESFIADO MOLHO DE TOMATE CALDO DE FEIJÃO
		PERA	BANANA	MELANCIA

SEMANA 2

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
6	7	8	9	10
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 FRANGO DESFIADO MOLHO DE TOMATE CALDO DE FEIJÃO	MAMADEIRA POLENTA CHUCHU / CENOURA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA CALDO DE FEIJÃO
MELANCIA	PERA	BANANA	MAÇA	BANANA

SEMANA 3

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
13	14	15	16	17
MAMADEIRA ARROZ CHUCHU / TOMATE CARNE BOVINA EM TIRAS 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	FERIADO MUNICIPAL	PONTO FACULTATIVO
MELANCIA	MAÇA	BANANA		

SEMANA 4

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
20	21	22	23	24
MAMADEIRA ARROZ ABÓBORA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE CALDO DE FEIJÃO	MAMADEIRA ARROZ CENOURA / VAGEM FRANGO DESFIADO 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 CARNE BOVINA EM CUBOS MOLHO DE TOMATE CALDO DE FEIJÃO
MAÇA	BANANA	MELANCIA	BANANA	MAMÃO


SEMANA 5

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
27	28	29	30	
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	MAMADEIRA ARROZ BATATA E CENOURA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE CALDO DE FEIJÃO	MAMADEIRA ARROZ ABÓBORA FRANGO DESFIADO MOLHO DE TOMATE CALDO DE FEIJÃO	
MELANCIA	BANANA	MAMÃO	BANANA	

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
672,95	31,21	23,96	89,40	507,00	21,81	496,87	3,09


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