



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA
CARDÁPIO SEMANAL 2022

CEMEB: CRECHES MATERNAL

JUNHO

SEMANA 1

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		1	2	3
		BANANA E AVEIA ARROZ SALADA REPOLHO E BETERRABA COZIDA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO BANANA	SUCO FRUTA E PÃO COM MANTEIGA ARROZ MANDIOCA CARNE BOVINA EM CUBOS MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO MAMAO	LEITE E CHOCOLATE COM BISCOITOS SOPA MACARRÃO CARÁ E CENOURA FRANGO DESFIADO MOLHO DE TOMATE FEIJÃO MAÇA

SEMANA 2

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
6	7	8	9	10
LEITE E CHOCOLATE COM BISCOITOS ARROZ ABÓBORA OVOS COZIDOS 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 EM TIRAS MOLHO DE TOMATE FEIJÃO BANANA	BANANA E AVEIA ARROZ BATATA / CENOURA FRANGO DESFIADO MOLHO DE TOMATE FEIJÃO MAÇA	SUCO FRUTA E PÃO COM MANTEIGA POLENTA CHUCHU / CENOURA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO BANANA

SEMANA 3

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
13	14	15	16	17
LEITE E CHOCOLATE COM BISCOITOS ARROZ CHUCHU / TOMATE CARNE BOVINA EM TIRAS 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	SUCO FRUTA E PÃO COM MANTEIGA SOPA MACARRÃO BATATA E CENOURA FRANGO DESFIADO MOLHO DE TOMATE FEIJÃO BANANA	FERIADO MUNICIPAL	PONTO FACULTATIVO

SEMANA 4

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
20	21	22	23	24
LEITE E CHOCOLATE COM BISCOITOS ARROZ ABÓBORA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE FEIJÃO MAÇA	SUCO FRUTA E PÃO COM MANTEIGA ARROZ ABOBRINHA FRANGO DESFIADO MOLHO DE TOMATE FEIJÃO BANANA	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 PERA	LEITE E CHOCOLATE COM BISCOITOS SOPA MACARRÃO INHAME COM CENOURA CARNE BOVINA EM CUBOS MOLHO DE TOMATE FEIJÃO BANANA

SEMANA 5

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
27	28	29	30	
LEITE E CHOCOLATE COM BISCOITOS ARROZ CHUCHU / TOMATE FRANGO DESFIADO MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO MELANCIA	SUCO FRUTA E PÃO COM MANTEIGA ARROZ BATATA E CENOURA FÍGADO BOVINO MOLHO DE TOMATE FEIJÃO MAÇA	BANANA E AVEIA ARROZ SALADA ALFACE E BETERRABA COZIDA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO FRUTA DA ÉPOCA	SUCO FRUTA E PÃO COM MANTEIGA ARROZ ABOBRINHA FRANGO DESFIADO MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO 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
685,52	31,05	24,12	91,25	608,00	28,65	598,66	3,98