



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA
CARDÁPIO SEMANAL 2022
CEMEB FUNDAMENTAL

JUNHO

SEMANA 1

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		1	2	3
		MACARRÃO SALADA REPOLHO COLORIDO VINAGRETE CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE/CENOURA MANJERICÃO	ARROZ CHUCHU E ABÓBORA CARNE BOVINA EM CUBOS MOLHO TOMATE/CENOURA ALHO PORÓ	ARROZ ABOBRINHA E CENOURA FRANGO TIRAS E AÇAFRÃO MOLHO TOMATE FEIJÃO
		BANANA	MAÇÃ	BISCOITO DOCE E SUCO

SEMANA 2

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
6	7	8	9	10
ARROZ ABÓBORA OVOS COZIDOS MOLHO TOMATE/CENOURA FEIJÃO COM LOURO MAÇÃ	ARROZ BATATA DOCE CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE/CENOURA ALECRIM BANANA	MACARRÃO SALADA CHICÓRIA /CENOURA RALADA VINAGRETE FRANGO EM TIRAS MOLHO TOMATE MANJERICÃO MAÇÃ	ARROZ BATATA / CENOURA PEIXE MOLHO DE TOMATE COENTRO SALADA DE FRUTAS	SOPA MACARRÃO CHUCHU / CENOURA CARNE BOVINA MOÍDA FEIJÃO CHEIRO VERDE BANANA

SEMANA 3

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
13	14	15	16	17
ARROZ CHUCHU E TOMATE OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE/CENOURA FEIJÃO COM LOURO MAÇÃ	ARROZ VIRADINHO ABOBRINHA PERNIL DESFIADO MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO PRETO COM LOURO BANANA	MACARRÃO SALADA ALFACE/BETERRABA RALADA VINAGRETE PRIMAVERA MOLHO TOMATE MANJERICÃO MAÇÃ	FERIADO MUNICIPAL	PONTO FACULTATIVO

SEMANA 4

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
20	21	22	23	24
ARROZ ABÓBORA OVOS COZIDOS MOLHO TOMATE/CENOURA FEIJÃO COM LOURO MAÇÃ	RISOTO AÇAFRÃO CENOURA / VAGEM FRANGO MOLHO TOMATE E CENOURA SUCO BANANA	MACARRÃO SALADA ALFACE/BETERRABA RALADA VINAGRETE CARNE BOVINA TIRAS MOLHO TOMATE MANJERICÃO BANANA	PÃO SUCO SALSICHA MOLHO TOMATE/CENOURA SALSA E CEBOLINHA MAÇÃ	ARROZ CHUCHU E ABÓBORA CARNE BOVINA EM CUBOS MOLHO TOMATE/CENOURA ALHO PORÓ MAMÃO

SEMANA 5

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
27	28	29	30	
ARROZ CHUCHU E TOMATE OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE/CENOURA FEIJÃO COM LOURO MELANCIA	ARROZ MANDIOCA CARNE BOVINA TIRAS MOLHO TOMATE E CENOURA TOMILHO MAÇÃ	MACARRÃO SALADA CHICÓRIA E CENOURA RALADA VINAGRETE FRANGO EM TIRAS MOLHO TOMATE MANJERICÃO BANANA	ARROZ CENOURA COXA SOBRECOXA FRANGO MOLHO TOMATE SALSA E CEBOLINHA BOLINHO AO LEITE	

OBSERVAÇÃO: Cardápio sujeito a alterações.

Composição Nutricional Média Semanal - Referência - PNAE				
Calorias	Proteína g	Lipídeo g	Carboidrato g	Sódio
475,13	17,76	11,92	71,13	785,32

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