



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA  
CARDÁPIO SEMANAL 2022

CEMEB: CRECHES BERÇÁRIO

AGOSTO

**SEMANA 1**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
MAMADEIRA ARROZ CHUCHU/TOMATE CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE/CENOURA CALDO DE FEIJÃO	MAMADEIRA ARROZ MANDIOCA CARNE BOVINA TIRAS MOLHO TOMATE/CENOURA CALDO DE FEIJÃO	MAMADEIRA ARROZ REPOLHO REFOGADO CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE/CENOURA CALDO DE FEIJÃO	MAMADEIRA ARROZ BATATA E CENOURA FRANGO DESFIADO MOLHO TOMATE/CENOURA CALDO DE FEIJÃO	MAMADEIRA ARROZ ABOBRINHA E CENOURA FRANGO TIRAS MOLHO DE TOMATE CALDO DE FEIJÃO
MELANCIA	MAÇÃ	BANANA	PERA	MAÇÃ

**SEMANA 2**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
MAMADEIRA ARROZ ABÓBORA FRANGO DESFIADO MOLHO DE TOMATE CALDO DE FEIJÃO	MAMADEIRA ARROZ BATATA DOCE CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE/CENOURA CALDO DE FEIJÃO	MAMADEIRA ARROZ CHICÓRIA REFOGADA FRANGO EM TIRAS MOLHO DE TOMATE CALDO DE FEIJÃO	MAMADEIRA ARROZ BATATA/CENOURA FRANGO DESFIADO MOLHO DE TOMATE CALDO DE FEIJÃO	MAMADEIRA ARROZ CHUCHU / CENOURA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA CALDO DE FEIJÃO
MELANCIA	MAÇÃ	BANANA	SALADA DE FRUTAS	PERA

**SEMANA 3**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
MAMADEIRA ARROZ CHUCHU/TOMATE FRANGO TIRAS MOLHO TOMATE/CENOURA CALDO DE FEIJÃO	MAMADEIRA ARROZ ABOBRINHA CARNE BOVINA TIRAS MOLHO TOMATE/CENOURA CALDO DE FEIJÃO	MAMADEIRA ARROZ BETERRABA FRANGO DESFIADO MOLHO TOMATE/CENOURA CALDO DE FEIJÃO	MAMADEIRA ARROZ CENOURA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE CALDO DE FEIJÃO	MAMADEIRA ARROZ MANDIOCA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE CALDO DE FEIJÃO
MELÃO	BANANA	MAMÃO	MAÇÃ	MAMÃO

**SEMANA 4**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
MAMADEIRA ARROZ ABÓBORA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE/CENOURA CALDO DE FEIJÃO	MAMADEIRA ARROZ ABOBRINHA FRANGO DESFIADO MOLHO TOMATE/CENOURA CALDO DE FEIJÃO	MAMADEIRA ARROZ BATATA CARNE BOVINA EM TIRAS MOLHO TOMATE/CENOURA CALDO DE FEIJÃO	MAMADEIRA ARROZ CHUCHU E ABÓBORA CARNE BOVINA CUBOS MOLHO TOMATE/CENOURA CALDO DE FEIJÃO	MAMADEIRA ARROZ CENOURA COXA E SOBRECOPA DE FRANGO MOLHO DE TOMATE CALDO DE FEIJÃO
MELANCIA	BANANA	MAÇÃ	PERA	MAÇÃ

**SEMANA 5**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>		
MAMADEIRA ARROZ CHUCHU/TOMATE CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA CALDO DE FEIJÃO	MAMADEIRA ARROZ ABOBRINHA CARNE BOVINA CUBOS MOLHO DE TOMATE CALDO DE FEIJÃO	MAMADEIRA ARROZ REPOLHO REFOGADO FRANGO EM TIRAS MOLHO DE TOMATE CALDO DE FEIJÃO		
MAÇÃ	BANANA	MAMÃO		

OBSERVAÇÃO: Cardápio sujeito a alterações.

Composição Nutricional Média Semanal 70%- Referência - PNAE

Calorias	Prot g	Lípídeo g	Carb g	Vitam A mcg	Vitam C mg	Cálcio mg	Ferro mg
694,16	30,72	23,91	90,56	615,22	23,40	493,57	3,02

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