



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA
CARDÁPIO SEMANAL 2022

CEMEB: CRECHES MATERNAL

AGOSTO

SEMANA 1

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
1	2	3	4	5
LEITE E CHOCOLATE COM BISCOITOS ARROZ CHUCHU/TOMATE CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE/CENOURA FEIJÃO MELANCIA	SUCO FRUTA E PÃO COM MANTEIGA ARROZ MANDIOCA CARNE BOVINA TIRAS MOLHO TOMATE/CENOURA FEIJÃO MAÇÃ	BANANA AMASSADA COM AVEIA ARROZ REPOLHO REFOGADO CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE/CENOURA FEIJÃO PERA	SUCO FRUTA E PÃO COM MANTEIGA ARROZ BATATA E CENOURA FRANGO DESFIADO MOLHO TOMATE/CENOURA FEIJÃO BANANA	LEITE E CHOCOLATE COM BISCOITOS ARROZ ABOBRINHA E CENOURA FRANGO TIRAS MOLHO DE TOMATE FEIJÃO MAÇÃ

SEMANA 2

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
8	9	10	11	12
LEITE E CHOCOLATE COM BISCOITOS ARROZ ABÓBORA FRANGO DESFIADO MOLHO DE TOMATE FEIJÃO MELANCIA	SUCO FRUTA E PÃO COM MANTEIGA ARROZ BATATA DOCE CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE/CENOURA FEIJÃO MAÇÃ	LEITE E CHOCOLATE COM BISCOITOS ARROZ CHICÓRIA REFOGADA FRANGO EM TIRAS MOLHO DE TOMATE FEIJÃO BANANA	BANANA AMASSADA COM AVEIA ARROZ BATATA/CENOURA FRANGO DESFIADO MOLHO DE TOMATE FEIJÃO SALADA DE FRUTAS	SUCO FRUTA E PÃO COM MANTEIGA ARROZ CHUCHU / CENOURA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO PERA

SEMANA 3

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
15	16	17	18	19
LEITE E CHOCOLATE COM BISCOITOS ARROZ CHUCHU/TOMATE FRANGO TIRAS MOLHO TOMATE/CENOURA FEIJÃO MELÃO	SUCO FRUTA E PÃO COM MANTEIGA ARROZ VIRADO DE ABOBRINHA CARNE BOVINA TIRAS MOLHO TOMATE/CENOURA FEIJÃO BANANA	BANANA AMASSADA COM AVEIA ARROZ SALADA ALFACE E BETERRABA RALADA VINAGRETE FRANGO DESFIADO MOLHO TOMATE/CENOURA FEIJÃO MAMÃO	SUCO FRUTA E PÃO COM MANTEIGA ARROZ CENOURA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE FEIJÃO MAÇÃ	LEITE E CHOCOLATE COM BISCOITOS ARROZ MANDIOCA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO DE TOMATE FEIJÃO MAMÃO

SEMANA 4

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
22	23	24	25	26
LEITE E CHOCOLATE COM BISCOITOS ARROZ ABÓBORA CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE/CENOURA FEIJÃO MELANCIA	SUCO FRUTA E PÃO COM MANTEIGA ARROZ ABOBRINHA FRANGO DESFIADO MOLHO TOMATE/CENOURA FEIJÃO BANANA	BANANA AMASSADA COM AVEIA ARROZ SALADA ALFACE BETERRABA RALADA VINAGRETE CARNE BOVINA EM TIRAS MOLHO TOMATE/CENOURA FEIJÃO MAÇÃ	SUCO FRUTA E PÃO COM MANTEIGA ARROZ CHUCHU E ABÓBORA CARNE BOVINA CUBOS MOLHO TOMATE/CENOURA FEIJÃO PERA	LEITE E CHOCOLATE COM BISCOITOS ARROZ CENOURA COXA E SOBRECOXA DE FRANGO MOLHO DE TOMATE FEIJÃO MAÇÃ

SEMANA 5

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
29	30	31		
LEITE E CHOCOLATE COM BISCOITOS ARROZ CHUCHU/TOMATE CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA FEIJÃO MAÇÃ	SUCO FRUTA E PÃO COM MANTEIGA ARROZ ABOBRINHA CARNE BOVINA CUBOS MOLHO DE TOMATE FEIJÃO BANANA	LEITE E CHOCOLATE E PÃO COM MANTEIGA ARROZ SALADA REPOLHO E CENOURA RALADA VINAGRETE FRANGO EM TIRAS MOLHO DE TOMATE FEIJÃO MAMÃO		

OBSERVAÇÃO: Cardápio sujeito a alterações.

Composição Nutricional Média Semanal 70%- Referência PNAE

Calorias	Prot g	Lípideo g	Carb g	Vitam A mcg	Vitam C mg	Cálcio mg	Ferro mg
807,49	28,70	27,31	113,95	589,36	53,99	319,41	4,20

RCS

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