



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA  
CARDÁPIO SEMANAL 2022  
CEMEB FUNDAMENTAL

AGOSTO

SEMANA 1

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
1	2	3	4	5
ARROZ	ARROZ	MACARRÃO	PÃO	ARROZ
CHUCHU/TOMATE	MANDIOCA	SALADA REPOLHO COLORIDO VINAGRETE	SUCO	ABOBRINHA E CENOURA
OVOS MEXIDOS	CARNE BOVINA TIRAS	CARNE BOVINA MOÍDA E PTS	FRANGO DESFIADO	FRANGO TIRAS
MOLHO TOMATE/CENOURA FEIJÃO COM LOURO	MOLHO TOMATE/CENOURA TOMILHO	MOLHO TOMATE/CENOURA MANJERICÃO	MOLHO TOMATE/CENOURA CHEIRO VERDE	MOLHO DE TOMATE FEIJÃO COM LOURO
MELANCIA	TANGERINA PONCAN	BANANA	BANANA	MAÇÃ

SEMANA 2

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
8	9	10	11	12
ARROZ	ARROZ	MACARRÃO	ARROZ	SOPA MACARRÃO
ABÓBORA	BATATA DOCE	SALADA CHICÓRIA E CENOURA RALADA	BATATA/CENOURA	CHUCHU / CENOURA
OVOS COZIDOS	CARNE BOVINA MOÍDA	FRANGO EM TIRAS	PEIXE	CARNE BOVINA MOÍDA
MOLHO TOMATE/CENOURA FEIJÃO COM LOURO	MOLHO TOMATE/CENOURA FEIJÃO COM LOURO	MOLHO TOMATE MANJERICÃO	MOLHO TOMATE COENTRO	FEIJÃO ALECRIM
MAÇÃ	MAÇÃ	BANANA	SALADA DE FRUTAS	BANANA

SEMANA 3

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
15	16	17	18	19
ARROZ	ARROZ	MACARRÃO	PÃO	ARROZ
CHUCHU/TOMATE	VIRADO DE ABOBRINHA	SALADA ALFACE E BETERRABA RALADA	SUCO	MANDIOCA
OVOS MEXIDOS	PERNIL DESFIADO	PRIMAVERA	CARNE BOVINA MOÍDA	CARNE BOVINA MOÍDA
MOLHO TOMATE/CENOURA FEIJÃO COM LOURO	MOLHO TOMATE/CENOURA FEIJÃO PRETO COM LOURO	MOLHO TOMATE MANJERICÃO	MOLHO TOMATE/CENOURA CHEIRO VERDE	MOLHO TOMATE/CENOURA ALECRIM
MELANCIA	BANANA	BANANA	MAÇÃ	MAÇÃ

SEMANA 4

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
22	23	24	25	26
ARROZ	RISOTO DE AÇAFRÃO	MACARRÃO	ARROZ	ARROZ
ABÓBORA	CENOURA E VAGEM	SALADA ALFACE E CENOURA VINAGRETE	CHUCHU E ABÓBORA	CENOURA
OVOS COZIDOS	FRANGO	CARNE BOVINA EM TIRAS	CARNE BOVINA CUBOS	COXA E SOBRECORA DE FRANGO
MOLHO TOMATE/CENOURA FEIJÃO COM LOURO	MOLHO TOMATE SUCO	MOLHO TOMATE MANJERICÃO	MOLHO TOMATE ALHO PORÓ	MOLHO DE TOMATE FEIJÃO COM LOURO
MAÇÃ	BANANA	BANANA	MAÇÃ	BOLINHO AO LEITE


SEMANA 5

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
29	30	31		
ARROZ	ARROZ	MACARRÃO		
CHUCHU/TOMATE	ABOBRINHA	SALADA REPOLHO E CENOURA RALADA		
OVOS MEXIDOS	CARNE BOVINA CUBOS	FRANGO EM TIRAS		
MOLHO TOMATE/CENOURA FEIJÃO COM LOURO	MOLHO TOMATE/CENOURA FEIJÃO COM LOURO	MOLHO TOMATE MANJERICÃO		
MELANCIA	MAÇÃ	BANANA		

OBSERVAÇÃO: Cardápio sujeito a alterações.

Composição Nutricional Média Semanal - Referência - PNAE

Calorias	Proteína g	Lipídeo g	Carboidrato g	Sódio
636,48	28,46	12,66	98,17	578,92

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