



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA
CARDÁPIO SEMANAL 2022
CEMEB FUNDAMENTAL

AGOSTO

SEMANA 1

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
1	2	3	4	5
ARROZ CHUCHU/TOMATE OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE/CENOURA FEIJÃO COM LOURO	ARROZ MANDIOCA CARNE BOVINA TIRAS MOLHO TOMATE/CENOURA TOMILHO	MACARRÃO SALADA REPOLHO COLORIDO VINAGRETE CARNE BOVINA MOÍDA E PTS MOLHO TOMATE/CENOURA MANJERICÃO	PÃO SUCO FRANGO DESFIADO MOLHO TOMATE/CENOURA CHEIRO VERDE	ARROZ ABOBRINHA E CENOURA FRANGO TIRAS 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 ABÓBORA OVOS COZIDOS MOLHO TOMATE/CENOURA FEIJÃO COM LOURO	ARROZ BATATA DOCE CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE/CENOURA FEIJÃO COM LOURO	MACARRÃO SALADA CHICÓRIA E CENOURA RALADA VINAGRETE FRANGO EM TIRAS MOLHO TOMATE MANJERICÃO	ARROZ BATATA/CENOURA PEIXE MOLHO TOMATE COENTRO	SOPA MACARRÃO CHUCHU / CENOURA CARNE BOVINA MOÍDA FEIJÃO ALECRIM
MAÇÃ	MAÇÃ	BANANA	SALADA DE FRUTAS	BANANA

SEMANA 3

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

SEMANA 4


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

SEMANA 5

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
29	30	31		
ARROZ CHUCHU/TOMATE OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE/CENOURA FEIJÃO COM LOURO	ARROZ ABOBRINHA CARNE BOVINA CUBOS MOLHO TOMATE/CENOURA FEIJÃO COM LOURO	MACARRÃO SALADA REPOLHO E CENOURA RALADA VINAGRETE FRANGO EM TIRAS 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
473,26	18,52	10,84	71,91	709,05


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