



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA
CARDÁPIO SEMANAL 2022
CEMEB FUNDAMENTAL

SETEMBRO

SEMANA 1

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
			1	2
			PÃO SUCO FRANGO DESFIADO MOLHO TOMATE CENOURA MANJERICÃO MAÇÃ	ARROZ MANDIOCA CARNE BOVINA EM TIRAS MOLHO TOMATE CENOURA TOMILHO BANANA

SEMANA 2

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
5	6	7	8	9
ARROZ CHUCHU E TOMATE OVOS COZIDOS MOLHO TOMATE CENOURA FEIJÃO COM LOURO MAÇÃ	RISOTO ALHO PORÓ CENOURA E VAGEM CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE SUCO BANANA	FERIADO NACIONAL	ARROZ BATATA DOCE CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE CENOURA ALECRIM MAÇÃ	SOPA MACARRÃO CHUCHU E CENOURA FRANGO FEIJÃO CHEIRO VERDE BANANA

SEMANA 3

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
12	13	14	15	16
ARROZ ABÓBORA REFOGADA OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE FEIJÃO COM LOURO MELANCIA	ARROZ ABOBRINHA E CENOURA FRANGO COM AÇAFRÃO MOLHO TOMATE FEIJÃO MAÇÃ	MACARRÃO SALADA REPOLHO COLORIDO VINAGRETE CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICÃO BANANA	FERIADO MUNICIPAL	PONTO FACULTATIVO

SEMANA 4

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
19	20	21	22	23
ARROZ CHUCHU E TOMATE OVOS COZIDOS MOLHO TOMATE CENOURA FEIJÃO COM LOURO MELÃO	RISOTO AÇAFRÃO CENOURA E VAGEM FRANGO MOLHO TOMATE SUCO BANANA	MACARRÃO SALADA ALFACE E BETERRABA VINAGRETE CARNE BOVINA TIRAS MOLHO TOMATE E CENOURA MANJERICÃO BANANA	PÃO SUCO FRANGO DESFIADO MOLHO TOMATE CENOURA MANJERICÃO MAÇÃ	ARROZ CHUCHU ABÓBORA E ALHO PORÓ CARNE BOVINA CUBOS MOLHO TOMATE CENOURA FEIJÃO COM LOURO MAMÃO

SEMANA 5

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
26	27	28	29	30
ARROZ ABÓBORA REFOGADA OVOS MEXIDOS MOLHO TOMATE FEIJÃO COM LOURO MELANCIA	ARROZ ABOBRINHA CARNE BOVINA CUBOS MOLHO TOMATE CENOURA FEIJÃO COM LOURO MAÇÃ	MACARRÃO SALADA ESCAROLA E CENOURA VINAGRETE FRANGO EM TIRAS MOLHO TOMATE MANJERICÃO BANANA	ARROZ CHUCHU CARNE BOVINA MOÍDA MOLHO TOMATE CENOURA TOMILHO MAÇÃ	ARROZ CENOURA COXA E SOBRECOXA MOLHO TOMATE CENOURA 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
468,90	18,26	10,36	67,59	701,12


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