



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA

CARDÁPIO CRECHE SETEMBRO 2022

1ª SEMANA 01 a 03 anos (Berçário 2 Maternal 1 e 2)

HORÁRIOS/ DIAS SEMANA	DESJEJUM 7:15 ÀS 7:50 HS		Colação 8:30 ÀS 8:45 HS	ALMOÇO 9:30 ÀS 11 HS
	ENTRADA 12:30 ÀS 14 HS		Lanche 13:30 ÀS 14 HS	JANTAR 14:30 AS 16 HS
SEGUNDA				
TERÇA				
QUARTA				
QUINTA	1	SUCO MELANCIA E PÃO COM MANTEIGA	MAÇÃ CORTADA AO MEIO	ARROZ / FEIJÃO ABÓBORA REFOGADA FRANGO DESFIADO E MOLHO TOMATE COM CENOURA
SEXTA	2	LEITE COM CACAU E BISCOITOS	ABACAXI PICADO	ARROZ/FEIJÃO ABOBRINHA E CENOURA REFOGADA CARNE BOVINA EM TIRAS E MOLHO TOMATE

2ª SEMANA 01 a 03 anos (Berçário 2 Maternal 1 e 2)

SEGUNDA	5	LEITE COM CACAU E BISCOITOS	MELÃO	ARROZ / FEIJÃO CHUCHU E TOMATE REFOGADO OVOS COZIDOS E MOLHO TOMATE
TERÇA	6	SUCO MELANCIA E PÃO COM MANTEIGA	BANANA INTEIRA	ARROZ / FEIJÃO CENOURA REFOGADA CARNE BOVINA MOÍDA E MOLHO TOMATE
QUARTA	7	FERIADO NACIONAL	FERIADO NACIONAL	FERIADO NACIONAL
QUINTA	8	BANANA AMASSADA OU PICADA COM AVEIA	MAÇÃ CORTADA AO MEIO	ARROZ / FEIJÃO BATATA REFOGADA CARNE BOVINA MOÍDA E MOLHO TOMATE E CENOURA
SEXTA	9	SUCO LARANJA E PÃO COM MANTEIGA	BANANA INTEIRA	ARROZ / FEIJÃO CHUCHU E CENOURA REFOGADOS FRANGO DESFIADO E MOLHO TOMATE

OBSERVAÇÕES :

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

1. AS FRUTAS DEVERÃO SER SERVIDAS DE ACORDO COM O CARDÁPIO
2. BERÇÁRIO 2 AS REFEIÇÕES SALGADAS DEVEM SER AMASSADAS COM O GARFO.

Composição Nutricional Média Semanal 70%- Referência - PNAE

Calorias	Prot g	Lipídeo g	Carboidrato g	Vitam A mcg	Vit C mg	Cálcio mg	Ferro mg
813,95	28,85	27,64	114,80	642,66	57,65	323,88	4,25

Raquel Coelho Sene
Nutricionista-CR.N-3698/SP
UGM Educação Várzea Paulista



PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA

CARDÁPIO CRECHE SETEMBRO 2022

3ª SEMANA 01 a 03 anos (Berçário 2 Maternal 1 e 2)

HORÁRIOS/ DIAS SEMANA	DESJEJUM 7:15 ÀS 7:50 HS		Colação 8:30 ÀS 8:45 HS	ALMOÇO 9:30 ÀS 11 HS
	ENTRADA 12:30 ÀS 14 HS		Lanche 13:30 ÀS 14 HS	JANTAR 14:30 AS 16 HS
SEGUNDA	12	LEITE COM CACAU E BISCOITOS	MELANCIA PICADA	ARROZ / FEIJÃO ABÓBORA REFOGADA FÍGADO PICADINHO E MOLHO TOMATE COM CENOURA
TERÇA	13	SUCO LARANJA E PÃO COM MANTEIGA	BANANA INTEIRA	ARROZ/ FEIJÃO ABOBRINHA E CENOURA REFOGADA FRANGO DESFIADO E MOLHO TOMATE
QUARTA	14	BANANA AMASSADA OU PICADA COM AVEIA	ABACAXI PICADO	ARROZ/FEIJÃO BETERRABA COZIDA CARNE BOVINA EM TIRAS E MOLHO TOMATE E CENOURA
QUINTA	15	FERIADO MUNICIPAL	FERIADO MUNICIPAL	FERIADO MUNICIPAL
SEXTA	16	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO

4ª SEMANA 01 a 03 anos (Berçário 2 Maternal 1 e 2)

SEGUNDA	19	LEITE COM CACAU E BISCOITOS	MAÇÃ CORTADA AO MEIO	ARROZ / FEIJÃO CHUCHU E TOMATE REFOGADO OVOS MEXIDOS E MOLHO TOMATE E CENOURA
TERÇA	20	SUCO LARANJA E PÃO COM MANTEIGA	BANANA INTEIRA	ARROZ / FEIJÃO CENOURA REFOGADA FRANGO DESFIADO E MOLHO TOMATE
QUARTA	21	BANANA AMASSADA OU PICADA COM AVEIA	PERA CORTADA AO MEIO	ARROZ/FEIJÃO BETERRABA COZIDA CARNE BOVINA EM TIRAS E MOLHO TOMATE E CENOURA
QUINTA	22	SUCO MELANCIA E PÃO COM MANTEIGA	MAÇÃ CORTADA AO MEIO	ARROZ / FEIJÃO ABÓBORA REFOGADA FRANGO DESFIADO E MOLHO TOMATE COM CENOURA
SEXTA	23	LEITE COM CACAU E BISCOITOS	MAMÃO PICADO	ARROZ / FEIJÃO MANDIOCA COZIDA CARNE BOVINA EM CUBOS E MOLHO TOMATE COM CENOURA

OBSERVAÇÕES :

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

1. AS FRUTAS DEVERÃO SER SERVIDAS DE ACORDO COM O CARDÁPIO
2. BERÇÁRIO 2 AS REFEIÇÕES SALGADAS DEVEM SER AMASSADAS COM O GARFO.

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

PREFEITURA MUNICIPAL DE VÁRZEA PAULISTA

CARDÁPIO CRECHE SETEMBRO 2022



5ª SEMANA 01 a 03 anos (Berçário 2 Maternal 1 e 2)

HORÁRIOS/ DIAS SEMANA	DESJEJUM 7:15 ÀS 7:50 HS		Colação 8:30 ÀS 8:45 HS	ALMOÇO 9:30 ÀS 11 HS
	ENTRADA 12:30 ÀS 14 HS		Lanche 13:30 ÀS 14 HS	JANTAR 14:30 AS 16 HS
SEGUNDA	26	LEITE COM CACAU E BISCOITOS	MELANCIA PICADA	ARROZ / FEIJÃO ABÓBORA REFOGADA CARNE BOVINA MOÍDA E MOLHO TOMATE COM CENOURA
TERÇA	27	SUCO LARANJA E PÃO COM MANTEIGA	MAÇÃ CORTADA AO MEIO	ARROZ/ FEIJÃO ABOBRINHA E CENOURA REFOGADA CARNE BOVINA CUBOS E MOLHO TOMATE
QUARTA	28	LEITE COM CACAU E BISCOITOS	BANANA INTEIRA	ARROZ/CALDO DE FEIJÃO CHUCHU E CENOURA REFOGADOS FRANGO DESFIADO MOLHO TOMATE E CENOURA
QUINTA	29	SUCO MELANCIA E PÃO COM MANTEIGA	PERA CORTADA AO MEIO	ARROZ / FEIJÃO MANDIOQUINHA COZIDA CARNE BOVINA MOÍDA E MOLHO TOMATE E CENOURA
SEXTA	30	LEITE COM CACAU E BISCOITOS	MAÇÃ CORTADA AO MEIO	ARROZ / FEIJÃO CENOURA REFOGADA COXA E SOBRECOXA DE FRANGO MOLHO TOMATE E CENOURA

OBSERVAÇÕES :

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

1. AS FRUTAS DEVERÃO SER SERVIDAS DE ACORDO COM O CARDÁPIO
2. BERÇÁRIO 2 AS REFEIÇÕES SALGADAS DEVEM SER AMASSADAS COM O GARFO.

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